# vida simples

FEVEREIRO 2016 EDIÇÃO 167

## Saiba viver com menos

Definir o que é essencial nos ajuda a ter mais tempo para o que realmente vale a pena



**Modéstia à parte**
O que a humildade ensina sobre nós mesmos

**Nossas escolhas**
Uma conversa sobre felicidade e satisfação

**Fazendas na cidade**
Como elas nos reconectam com os alimentos frescos

# vida simples

FEVEREIRO 2016

*pág. 30*
A beleza de uma região coberta de neve e quase intocada no Ushuaia

## nesta edição



## todo mês



FOTO *Maya Brasiliano*

# Olhar para dentro

VOU COMEÇAR este texto falando, de novo, de um dos meus filhos. Gosto de contar o que aprendo com eles porque acredito que conviver com uma criança nos dá a oportunidade de olhar para a vida com mais frescor e menos vícios. Então vamos lá. Meu menino Lucas, que está prestes a completar 7 anos, teve um ano (passado) cheio de tropeços. Ele teve dificuldade com as letras. Tivemos - eu e meu marido - que percorrer um longo caminho para encontrar a melhor maneira de ajudá-lo. Lemos muito e conversamos com um tanto de pessoas (profissionais de educação, de saúde, outros pais). Em determinado momento, decidimos procurar alguém que refizesse com ele o trajeto da alfabetização. Onde foi que ele se perdeu? Não sei. Mas, com esse apoio, ele se encontrou, ou melhor, descobriu sua maneira de fazer as pazes com as letras. E hoje está encantado com o mundo que surge diante dele. Passar por tudo isso ao seu lado foi uma experiência profunda para mim. Questionei a importância e o papel da escola na minha trajetória: ela definitivamente não me ensinou a lidar com a vida. Precisei aprender a olhar para o meu filho como ele é, e não como eu desejo que ele seja. Meus filhos, afinal, têm o direito de escolher como desejam vivenciar a própria trajetória. Todos nós temos. A partir dessa reflexão, surgiu a bela entrevista com a pesquisadora Ana Thomaz. E também a reportagem de capa. Viver com menos não é só frear o consumo, é se distanciar daquilo que nos distrai. E, assim, ter mais tempo para olhar para dentro, desfocar do que vem de fora e ouvir as necessidades do que clama a nossa alma. Até o mês que vem.

*Ana Holanda,*
*editora*


**Diretor-Superintendente**
Edgardo Martolio

**Diretores Corporativos**
**Marketing**: Luis Fernando Maluf
**Editorial**: Claudio Gurmindo (*Núcleo Celebridades*) e Pablo de la Fuente (*Núcleos Novos Leitores e Mensais*)
**Publicidade**: Luciana Jordão
**Circulação**: Marciliano Silva Jr.
**Internet e Mídia Digital**: Alan Fontevecchia
**Operações**: Osmar Lara
**Financeiro**: Alfredo Teixeira
**Jurídico e RH**: Wardi Awada

**Diretores Executivos**
**TI**: Cícero Brandão
**Arte**: André Luiz Pereira da Silva

**Diretores**
**Publicidade**: Fernando Leomil (*Núcleo Celebridades*), Maria Rosária Pires (*Núcleo Novos Leitores*)
**Escritório Rio de Janeiro**: Claudio Uchoa (*Editorial*)
**Arte**: Juliana Cuttin (*Núcleos Negócios, Bem-Estar, Casa & Mulher*) e Kika Gianesi (*Núcleo Novos Leitores*)

**Gerências**
**Logística**: Gilberto Arcari
**Escritório Rio de Janeiro**: Edinoel Silva Faria
**Circulação**: Luciana Romano (*Assinaturas*) e Maria Helena Couto (*Avulsas*)
**Marketing Publicitário e Eventos**: Mariana Kotait
**Eventos**: Walacy Prado
**Administração, Finanças e Controle**: Adriano Bialli
**Tecnologia Digital**: Nicholas Serrano

**Editores de Imagem**
**Fotografia**: Martin Gurfein (*SP*), César Alves (*RJ*) e Alexandre Battibugli (*DEDOC*)

## vida simples
(Lançada em 2002)
Editora: **Ana Holanda**; Editora-Assistente: **Débora Zanelato**
Designers: **Paola Viveiros e Dandara Hahn** (*estagiária*)
Revisão: **Bianca Albert**
Publicidade: **Carla Bove, Katia Honório e Silzer Draghi** (*Executivas de Negócios*)
vidasimples.uol.com.br

**Áreas Compartilhadas**
**FOTOGRAFIA**: Priscilla Vaccari (*SP*) e Cadu Pilotto (*RJ*); Samantha Ribeiro e Ramiro Pereira (*Assistentes*); **CORRESPONDENTE INTERNACIONAL**: Álvaro Teixeira (Paris); **CIRCULAÇÃO**: Pablo Barreto; **MARKETING PUBLICITÁRIO E EVENTOS**: Luciana Souza; **MARKETING**: Carolina Camicado, Fernando Almeida, Nilton Vieira, Natalie Fonzar (*Apoio*) e Bianca Gurgel (*Designer*); **TI**: Carlos Almeida, Dirceu Bueno, Ricardo Jota e Victor Fontes (*Assistentes*); **LOGÍSTICA**: Anicley Lima, Daniel Ferreira e Ivo Santos; **RECURSOS HUMANOS**: Renê Santos (*Consultor*); **ADMINISTRAÇÃO, FINANÇAS E CONTROLE**: Alessandro Silva e Arthur Matsuzaki (*Analistas*) e Manoel Leandro (*Consultor*); **PROCESSOS**: Henrique Pereira e Agnaldo Gama; **DEDOC**: Marco Vianna; **PRE-PRESS**: Alexandre de Sousa, André Uva, Claudio Costa, Edvania Silva, Emerson Luis Cação, Dorival Coelho, Edvania Silva, Rodrigo Figuerola e Rogerio Veiga

**Internet e Mídia Digital**
**EDITOR**: Ademir Correa; **PUBLICIDADE VIRTUAL**: Fernanda Neves (*Gerente*), Bruna Oliveira, Deborah Burmeister e Thays Panar (*Executivas*); **PLANEJAMENTO**: Roberta Covre (*Coordenadora*) e Anne Muriel (*Analista*); **MARKETING DIGITAL**: Victor Calazans (*Analista*)

**Redação e Correspondência**
**SÃO PAULO**: Avenida Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º andar, conjs. 131/132, Jardim Paulista, CEP 04543-000, SP, Brasil, tel.: (11) 2197-2000, fax: (11) 3086-4738; **RIO DE JANEIRO**: Torre Rio-Sul, Rua Lauro Müller, 116, conjunto 3105, 31º andar, CEP 22290-160, RJ, Brasil, tel.: (21) 2113-2200, fax: (21) 2543-1657

**VIDA SIMPLES** 167 ISSN (9771678760000), ano 14, nº02 é uma publicação mensal da Editora Caras. **Edições anteriores**: Ligue para 0800-777 3022 ou solicite ao seu jornaleiro pelo preço da última edição em bancas mais despesa de remessa; sujeito a disponibilidade de estoque. **Distribuída em todo o país pela Dinap S.A.** Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **VIDA SIMPLES** não admite publicidade redacional

**Serviço ao Assinante**
Grande São Paulo: (11) 5087-2112 - Demais localidades: 0800-775 2112
www.abrilsac.com

**Para Assinar**
Grande São Paulo: (11) 3347-2121 - Demais localidades: 0800-775 2828
www.assineabril.com.br

IVC
**Impressa na Gráfica Abril:**
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400,
CEP: 02909-900, Freguesia do Ó, São Paulo, SP
ANER

**Revistas da Editora CARAS**
**AnaMaria** (*Semanal - Universo Feminino*) | **Arquitetura & Construção** (*Mensal - Casa & Materiais*) | **Aventuras na História** (*Mensal - Conhecimento & Memória*) | **Bons Fluidos** (*Mensal - Bem-Estar & Sustentabilidade*) **CARAS** (*Semanal - Estilo de Vida & Sociedade*) | **Contigo!** (*Semanal - Celebridades & Entretenimento*) | **Manequim** (*Mensal - Moda*) | **Máxima** (*Mensal - Mulher Moderna*) | **Minha Casa** (*Mensal - Lar & Decoração*) | **Minha Novela** (*Semanal - Televisão*) **Placar** (*Mensal - Esportes*) | **Recreio** (*Semanal - Infantil*) | **Sou Mais Eu** (*Semanal - Depoimentos & Superação*) **Tititi** (*Semanal - Fama & TV*) | **Vida Simples** (*Mensal - Autoconhecimento*) **Viva Mais** (*Semanal - Família*) | **Você S/A** (*Mensal - Profissão & Finanças*) **Você RH** (*Bimestral - Carreira Profissional*)

**Principais Prêmios & Eventos da Editora CARAS**
Ilha de Caras | Melhores Empresas para Você Trabalhar | Prêmio Contigo! de Televisão | Café com Você RH | Prêmio O Melhor da Arquitetura | Castelo de Caras Melhores Empresas para Começar a Carreira | Prêmio Bola de Prata | Semana do Bem Estar

**Editor Responsável**
Wardi Awada


ILUSTRAÇÃO PAULA FABRIZIO; FOTO DA CAPA LJUPCO SMOKOVSKI/SHUTTERSTOCK

Envie comentários e sugestões pelo e-mail *vidasimples@ maisleitor.com.br*, com nome completo, profissão e cidade

Para consultar edições recentes, acesse nosso site: *vidasimples.uol.com.br*

Ou ainda participe de nossas redes sociais
**FACEBOOK** *revistavidasimples*
**INSTAGRAM** *vidasimples*
**TWITTER** *@vidasimples*

## Aprenda com seus medos

A revista – e a minha fé em Deus – tem me ajudado a lidar com todos os sintomas da depressão, como a insegurança, o pânico e, o maior deles, o medo. A reportagem sobre aprender com os medos foi, dessa forma, mais uma maneira de superar os meus receios e saber conviver com eles de um jeito que não cresçam mais que o necessário, como escreveu Rafael Tonon, autor desse texto. A VIDA SIMPLES sempre me surpreende com ótimos conteúdos e, de um jeito simples, me ensina a refletir sobre a vida e como torná-la mais fácil mesmo em um momento difícil.
*— Karen Siqueira*

## Para começar o ano

Obrigada VIDA SIMPLES pela linda edição e principalmente ao jornalista Rafael Tonon, que escreveu a inspiradora matéria sobre o medo e sua capacidade de nos levar adiante, ao invés de nos paralisar. 2016 começou melhor depois dessa leitura.
*— Amabile Barel*

## De trás para frente

Não sei exatamente por que, mas isso só acontece comigo ao ler VIDA SIMPLES. Já tentei mudar, prestar atenção e intencionalmente fazer diferente, mas estranhamente não funciona. Só consigo ler a revista de trás para frente. Parece que é minha mão esquerda quem prefere passar as páginas. Então vejo a foto do *Cenas*, as notas da seção *Achados* e chego às adoráveis páginas dos colunistas. Me deixo surpreender com a descoberta da matéria central e, só para manter o suspense, deixo para outro dia. Já comentei com outras pessoas sobre esse hábito estranho e, para meu consolo, não sou a única. Aliás, adoraria saber como outros leitores também a leem.
*— Mônica de Moura Gonçalves Faria*

## O que aprendi

Obrigada por compartilhar essas impressões tão sinceras e realistas sobre a paternidade relacionada à criança Down. O relato está emocionante e cativante.
*— Melissa Bertuzzi*

## Momentos de reflexão

Nada melhor do que aguardar VIDA SIMPLES, principalmente nesse momento de tantos escândalos, de tanta fragilidade. A revista nos traz, sempre, momentos prazerosos de leitura e reflexão e um cheiro gostoso ao passar pelas páginas.
*— Katzumy Lia Fook*

FALE COM A GENTE

**ATENDIMENTO AO LEITOR**
Envie suas perguntas, críticas e sugestões para a redação: Av. Presidente Juscelino Kubitschek, 1400, 13º Andar, CEP 04543-000, São Paulo, SP. E-mail: **vidasimples@ maisleitor.com.br**

**PARA ASSINAR**
Acesse via internet: **assineabril.com.br**
Ligue Grátis: **0800-7752828**
Grande São Paulo: **(11) 3347-2121**
De segunda a sexta das 8h às 22h
Aos sábados, das 9h às 16h
Site: **abrilsac.com**

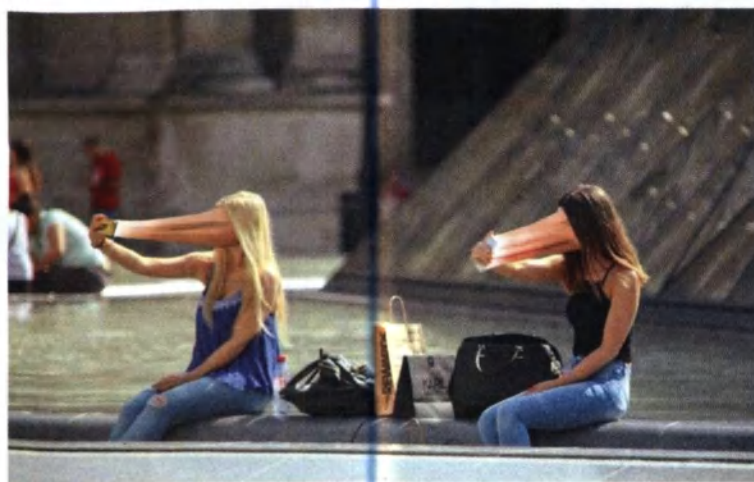
**DÚVIDAS**
Sobre sua assinatura, reclamações e alteração de endereço
Grande São Paulo: **(11) 5087-2112.** De segunda a sexta, das 8h às 22h
Em outras localidades, ligue grátis: **0800-7752112**
Site: **abrilsac.com**

**PARA ANUNCIAR**
Telefone: **(11) 2197-2011/2059/2121**
E-mail: **publicidade@ editoracaras.com.br**

**PARA COMPRAR EDIÇÕES ANTERIORES**
Ligue: **0800-7773022**
De segunda a sexta das 7h30 às 17h30

**VENDA DE CONTEÚDO**
Para direitos de reprodução dos textos e imagens publicados em VIDA SIMPLES, acesse **www.abrilconteudo.com.br**

# Compartilhe

TEXTO E EDIÇÃO *Débora Zanelato*

Rostos que parecem sugados pelas telas de celulares são como uma metáfora: será que estamos percebendo o mundo para além do que vemos nesses pequenos aparelhos?

# O mundo está ao redor

Série mostra como estamos imersos no celular sem nos darmos conta da realidade que nos cerca

DENTRO DE UM MUSEU, mas talvez mais "dentro" do celular. Nas ruas, enxergamos o mundo através da tela, que faz a mediação do nosso olhar em um retângulo. É o que retratam as imagens da série Sur-Fake ("em falso", em tradução livre), do fotógrafo francês Antoine Geiger. "No começo, só queria expressar como ficamos nos nossos próprios mundos, algo que vejo todos os dias no metrô, por exemplo", diz o fotógrafo de 20 anos, que fez as imagens em Paris, no ano passado. Ao longo do trabalho, no entanto, ele percebeu que essa conexão excessiva com os aparelhos também nos desconecta do que está ao redor. "A pedido de um canal de TV russo para uma matéria, recriamos as condições dos cliques. Eles me filmaram chegando bem próximo das pessoas usando seus celulares. E elas nem perceberam a nossa presença", conta. O efeito que Antoine criou para as fotos, como se nossos rostos estivessem entrando dentro dos aparelhos, tornou-se uma metáfora sobre como somos sugados por eles. "As fotos estão sendo veiculadas em muitos sites. E as pessoas estão vendo as imagens em suas telas, e gosto disso, porque permite refletir. Você vê as imagens e pensa 'Nossa, esse sou eu agora'. Idealmente você então desliga o aparelho e passa a olhar ao redor", observa.

SUR-FAKE
http://bit.ly/1Y3YIGF

# Na barriga do gato

Escola na Alemanha com formato de gato estimula o aprendizado pela brincadeira com seu desenho arquitetônico diferente

UM GATINHO branco agachado abriga 100 alunos em seu interior. A escola infantil Die Katze, na Alemanha, atrai a curiosidade por sua forma arquitetônica lúdica, mas a graça vai além da aparência. O espaço foi pensado para fazer do colégio um lugar prazeroso, de descobertas e diversão. Na barriga, ficam os vestiários e salas de aula. Nas patas, espaços para brincar. A cabeça é uma grande sala, com iluminação natural que chega através dos olhos, que são as janelas. "Os gatos são inteligentes e conscientes do seu ser, perfeitos para inspirar as crianças", diz Tomi Ungerer, artista francês que desenvolveu o curioso projeto.

DIE KATZE | http://bit.ly/1OFcLWL

## Mensagens literárias

NA INICIATIVA Leitura de Bolso é possível receber pequenos trechos de crônicas ou poesias, todos os dias, pelo WhatsApp. Desenvolvido pelos publicitários Julian Vilela e Paulo Santos, o objetivo é incentivar a leitura e facilitar seu acesso. Para receber as mensagens, é preciso cadastrar seu número no site. Escritores interessados em participar do projeto também podem entrar em contato pela fanpage e indicar seu livro.

LEITURA DE BOLSO
leituradebolso.com

## ANIMAIS EM FOLHA

LIBÉLULAS, AVES E INSETOS. Feitos com folhas e, muitas vezes, do tamanho de uma moeda. O trabalho encantador é da artista e ilustradora britânica Helen Ahpornsiri, que recolhe diminutas folhas de suas samambaias para compor cada detalhe da figura. As folhagens são pressionadas por pelo menos um mês para ganhar o aspecto desejado. Depois, são recortadas e delicadamente posicionadas para criar belíssimos desenhos.

HELENA AHPORNSIRI | helenaahpornsiri.com

FOTOS DIVULGAÇÃO

# Uma nova ciclovia

O PROJETO London Underline, da empresa de design Gensler, está propondo algo diferente para os ciclistas de Londres: a utilização de túneis abandonados do metrô como vias para eles (e até para pedestres). A ideia é aliviar um pouco do tráfego nas ruas da capital inglesa e gerar energia, com tecnologia de captação de energia cinética – aquela que transforma movimento em eletricidade.

THE LONDON UNDERLINE
http://bit.ly/1lYgp1w

# Construção transparente

Empresa de arquitetura italiana cria painéis de cimento que permitem a entrada de luz solar e ajudam a economizar energia elétrica

UM PAINEL DE CIMENTO com pequenos orifícios que permitem a entrada de luminosidade podem reduzir o uso de energia elétrica em uma construção. Este é o i.light, um painel de concreto criado pela empresa de arquitetura italiana Italcementi para uma feira em Xangai, na China. A placa utiliza resina plástica com microfuros, por onde a luz solar atravessa, iluminando o ambiente e funcionando como uma grande janela. Adequado para ser utilizado sobre uma subestrutura, pode ser aplicado em escadas, paredes e tetos, fornecendo luminosidade, que varia ao longo do dia.

I.LIGHT
http://bit.ly/1MYGnBr

# GENTILEZA GERA GENTILEZA

MOTIVADO PELA vontade de estimular a gentileza, o projeto KindMe realiza ações com pessoas nas ruas. Em uma delas, pedestres na Avenida Paulista recebiam dois pedaços de bolo: uma fatia para ele e a outra para entregar a alguém querido. "Vemos que as pessoas mostram interesse em fazer parte dessa corrente", conta Murilo Gasparetto, um dos idealizadores do projeto. O KindMe também está presente em aplicativo pelo celular.

KINDME | http://bit.ly/1lYgcvl

Cerâmica feita por artistas do Vale do Jequitinhonha, Minas Gerais

# Presente com história

Campanha divulga a trajetória e a história da feitura de objetos produzidos por diversas comunidades de artesãos do Brasil

A TÉCNICA DA CERÂMICA da foto acima envolve a modelagem, a secagem do barro, a pintura e a queima. E esse ritual de criação remonta a uma história de dedicação e precisão das mulheres que passavam longos períodos à espera de seus homens - eles migravam para os centros urbanos durante a época da seca. Esse relato segue junto com o objeto e faz parte da campanha Presenteie Histórias, uma iniciativa do Coletivo de Fato e a ONG Artesol, que apoia a tradição de trabalhos manuais. O objetivo é incentivar o comércio justo dos artigos feitos à mão e difundir as histórias e a tradição do nosso povo.

PRESENTEIE HISTÓRIAS
facebook.com/presenteie-historias

## Um ar puro

OS DEJETOS da criação de suínos de Entre Rios do Oeste, no Paraná - cerca de 130 mil animais - vão virar energia elétrica para as edificações e a iluminação pública dessa cidade. A notícia é tão importante porque esses resíduos liberam na atmosfera o gás metano, que é venenoso. A iniciativa é uma parceria entre a Companhia Paranaense de Energia e o Centro Internacional de Energias Renováveis. Agora essa experiência deve ser replicada em outras regiões de produção pecuária.

[1]

## DOCE QUE FAZ MAL

TODOS OS DIAS, a conta do Instagram Dealer de Sucre mostra quantos cubos de açúcar estão presentes em produtos como bebidas e guloseimas. Até aí, nada que o próprio rótulo já não informe. Mas, ao materializar essa quantidade em forma de cubinhos, o aviso fica muito mais claro. A ideia é alertar sobre o risco à saúde ao ingerir altas quantidades de açúcar (segundo a OMS, a dose diária máxima é de até 25 gramas).

DEALER DE SUCRE | http://bit.ly/1OAyhMC

# Arte para tocar

Projeto usa impressoras 3D para recriar pinturas famosas e torná-las acessíveis para pessoas com deficiência visual

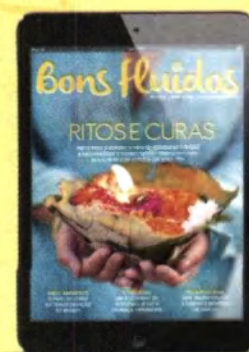
CONHECIDAS pinturas de arte em objetos tridimensionais é o objetivo do designer finlandês Marc Dillon com seu projeto Unseen Art. O propósito disso: proporcionar a deficientes visuais a experiência de apreciar uma obra de arte clássica. "Como é o sorriso enigmático da Monalisa?", ou "Como são as pinceladas de Van Gogh?" são questões que ele quer responder. Utilizando imagens 3D e impressões 3D à base de areia, as obras são reproduzidas com fidelidade aos traços e textura da tinta. O resultado é mágico e tocante: deficientes experimentam com suas mãos a arte que é invisível aos olhos, mas não ao coração.

UNSEEN ART | www.unseenart.org

## REENCONTRO DE DESAPARECIDOS

ANA JULIA E BRUNA estão na lista de cerca de 40 mil crianças que desaparecem anualmente no Brasil. Os dados são da Mães da Sé, uma entidade que ajuda famílias na busca por seus filhos. Para apoiar essa jornada surgiu o Captcha Desaparecido. Trata-se de um dispositivo de segurança dos sites que, em vez dos tradicionais códigos, mostra foto e dados da criança. Assim, quem reconhecer, pode entrar em contato pelo Captcha.

CAPTCHA DESAPARECIDO | captchadesaparecido.com.br

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] LENNY712/SHUTTERSTOCK

*Ideia nº 5*

# Excentricidade

O excêntrico é muito mais do que alguém diferente. É aquele que desenvolve um pensamento crítico sem seguir modelos preestabelecidos e questiona a superficialidade das coisas

POR *José Francisco Botelho* ILUSTRAÇÃO *Monstro Studio*

SE VOCÊ ESTIVESSE andando pelas ruas de Atenas em meados do século 4 a.C., teria grandes chances de topar com um mendigo barbudo, enfiado em um tonel sobre a calçada. Seria sábio deter-se para trocar uma ou duas palavras com ele: o sem-teto poderia brindá-lo com epigramas ácidos, que lhe dariam bom material de reflexão para os próximos dias. Ocorre que esse maltrapilho desgrenhado era um dos maiores filósofos de sua época: Diógenes de Sinope (400-325 a.C.), também conhecido como "o Cínico".

Na época, a palavra cínico tinha um significado diferente do que lhe damos hoje. O termo vem do grego *kynos*: "cachorro". O apelido de Diógenes significava, portanto, algo como "canino" - e ele se dedicava, de fato, a viver como um cão. "Sou um cachorro, porque lambo a mão de quem me atira uns trocos; fico ganindo se ninguém me dá comida; e, quando posso, enfio os dentes na perna dos canalhas". O filósofo de Sinope pregava uma indiferença zombeteira às convenções sociais: orgulhava-se de seu pé rapado e dava mais valor a um tonel na calçada que aos palácios. Além disso, mostrava pouco apreço pelos demais filósofos de seu tempo. Certa vez, seu grande contemporâneo, Platão, definiu o ser humano como "um bípede sem plumas". Diógenes apanhou uma galinha morta, arrancou-lhe as penas e entrou na academia onde Platão dava aulas, bradando: "Eis aqui o tal homem platônico!" Segundo outra anedota, Diógenes costumava andar por Atenas, em pleno dia, com um lampião, vasculhando os cantos. Quando lhe perguntavam o que procurava, ele dizia: "Um único homem honesto".

A fama do grande esquisitão espalhou-se por todo o mundo antigo - e, um dia, seu tonel recebeu a visita de Alexandre da Macedônia, o

---

IDEIAS PARA UM NOVO MILÊNIO é uma minissérie de seis textos sobre conceitos que precisam ser ressuscitados, pois, de tão usados e repetidos, se perderam ao longo do tempo. Nosso objetivo é reencontrar o verdadeiro significado dessas ideias e assim clarear a nossa razão.

O pensamento de manada é a grande praga de nossos dias. Pensa-se em bloco, gosta-se em bloco, odeia-se em bloco. Precisamos de pessoas que, sem esquecer o bem da humanidade, ousem pensar com sua própria cabeça

maior conquistador da época. Quando o guerreiro aproximou-se, Diógenes estava tomando um banho de sol, na calçada. "Faça-me qualquer pedido, e eu atenderei", disse Alexandre. "Muito bem", retrucou o Cachorro, "então saia da frente do sol!" O macedônio não se ofendeu - e talvez tenha até invejado o tonel do cínico. Algum tempo depois, diria: "Se eu não fosse Alexandre, gostaria de ser Diógenes".

O filósofo canino fez muitos discípulos - tanto em sua época quanto depois dela. Ainda hoje, ele é o grande padroeiro dos excêntricos. A excentricidade, conforme Diógenes a praticou, não se resume à rejeição das convenções: ela é uma afirmação da individualidade humana; e também uma exploração lúdica daquelas fronteiras ambíguas que nos separam do resto da humanidade - mas que também nos unem a ela.

## É preciso ser estranho

Existe um mistério essencial em toda existência humana. Platão bem podia definir a humanidade como uma raça de bípedes sem plumas; outros preferem dizer que somos primatas falantes; definições alternativas abundam, mas nenhuma delas dá conta de explicar um único indivíduo. Há sombras que nos unem, e há sombras que nos diferenciam. Sendo humano, sei que há algo em comum entre mim e Semíramis, rainha da Mesopotâmia, que viveu há uns trinta séculos. Ainda assim, um abismo existencial me separa até mesmo de meu mais leal e íntimo amigo. Esse abismo não é diabólico, mas benéfico. É uma coisa estranha, esse negócio de sermos humanos; por que não abraçamos nossa estranheza, em vez de tentar domá-la? Este é o caminho do excêntrico: viver profundamente sua irredutível natureza pessoal.

Alguns milênios após Diógenes, o filósofo e economista inglês John Stuart Mill (1806-1873) escreveu a obra *Sobre a Liberdade*, em que reflete sobre o oscilante equilíbrio entre os impulsos da individualidade e da coesão social. Segundo o filósofo, essas duas forças se alternam, se combatem e se complementam na história humana. Ambas são importantes, e nenhuma deve sobrepujar a outra. Os hábitos e tradições de uma sociedade são resultado da experiência das gerações passadas: alguém um dia percebeu que é mais prudente dar bom-dia ao seu vizinho, do que cuspir no chão ao encontrá-lo - e assim nasceram as regras da cortesia. Com o tempo, no entanto, a lógica da experiência é esquecida, e os hábitos tendem a se tornar mecânicos, vazios de sentido. A adoção automática das convenções sociais embota as faculdades que nos tornam indivíduos; por outro lado, a rejeição a todas as tradições pode, também, tornar-se irrefletida, obtusa - convencional, enfim.

Uma excentricidade saudável inclui a adoção inteligente e seletiva dos costumes e ideias de um tempo ou lugar - a simples saudação cortês ganha significado renovado quando passa de ação robótica a prática consciente. O ato de dizer "bom-dia" e "como vai" deixa de ser mera etiqueta, para tornar-se uma forma de ética. O

valor da excentricidade está em não fazer as coisas de forma mecânica - nem rejeitar ou aderir a priori, mas em tudo agir com o poder individual de escolha e transformação. O bom excêntrico se afasta tanto do niilismo quanto da cegueira dogmática: ele não destrói, mas transforma e revive aquilo em que toca. Diógenes rejeitou muitos hábitos da época, mas, embora zombasse de outros filósofos, não renunciou à filosofia - que era, ela própria, um hábito da época. Seu pensamento não era anti-humano: o cínico clássico devia praticar, em relação aos outros, a virtude da honestidade; e buscar, em si mesmo, o ideal da autossuficiência. Ele foi o maior excêntrico de seu tempo; e, por isso, a tradição da filosofia ocidental não seria a mesma sem ele.

Em *Sobre a Liberdade*, o filósofo e economista britânico Stuart Mill reclamou de sua própria época: para ele, as energias individuais estavam exaustas na Inglaterra do século 19, e a tirania da opinião pública ameaçava esmagar as idiossincrasias pessoais. Segundo o pensador inglês, a história só progride de forma positiva quando há espaço para a prática da estranheza e da particularidade. "Hoje, os indivíduos estão perdidos na multidão", lamentava. "A tirania da opinião tornou a excentricidade um defeito, e é por isso mesmo que as pessoas devem ser excêntricas - para contrariar o despotismo. A excentricidade sempre abundou onde e quando há abundância de personalidades fortes; e o nível de excentricidade sempre foi proporcional ao vigor mental e de coragem moral em uma sociedade. Eis o perigo maior de nosso tempo: que hoje tão poucos ousem ser excêntricos."

Stuart Mill achava que seu próprio século era monótono e anêmico. Nós, por outro lado, vivemos em uma época de radicalizações onipresentes. Mas, em nosso caso, o recurso à excentricidade também é válido. O pensamento de manada é a grande praga de nossos dias: por todos os lados, miasmas contraditórios tentam uniformizar a voz, a natureza, a alma do indivíduo. Pensa-se em bloco, gosta-se em bloco, odeia-se em bloco. O espírito do tempo parece nos exigir adesão a este ou àquele grupo, a esta ou àquela cartilha, a este ou àquele ponto final na eterna e necessária algaravia humana. Mas o velho Stuart Mill nos alertou: o mundo não pode avançar quando o impulso da individualidade se atrofia. Precisamos de nossa estranheza essencial. Precisamos de mais gente como Diógenes. Precisamos de pessoas que se atrevam a viver por seus códigos pessoais; pessoas que, sem esquecer o bem da humanidade, ousem pensar - irredutivelmente - com sua própria cabeça. ■

**JOSÉ FRANCISCO BOTELHO** *é jornalista, escritor e tradutor, autor da coletânea de contos* A Árvore Que Falava Aramaico *(Ed. Zouk) e mestre em Letras pela UFRGS.* **MONSTRO** *é um estúdio de CGI e ilustração. Possui uma equipe que transforma trabalhos em monstruosidades.*

FOTOS BS PHOTO/GETTY IMAGES

Vivemos um momento de muitos acúmulos de coisas e de afazeres e perdemos o foco do que realmente desejamos

# Saiba viver com menos

O exercício de se desfazer das coisas ou de não acumular demais conversa com a alma. Mas como definimos o que é realmente essencial na nossa trajetória?

TEXTO *Rosane Queiroz*

POR ONDE andará aquele vestido amarelo de flores brancas? Aquele que, embora eu não usasse há séculos, vivia ali, pendurado no armário, feito testemunha de tantos verões? Ele era apenas mais um, sufocado entre dezenas de cabides, dizendo: "Um dia você vai precisar de mim". Hoje, não sei do seu paradeiro. Meu vestido floral se foi, em uma das caixas de roupas que doei para o Exército da Salvação ou em uma mala que despachei para a casa dos meus pais. A lembrança desse vestido me pegou porque é o único do qual não me dei conta do destino, depois que decidi me desfazer de metade de minhas coisas. Coisas e mais coisas acumuladas.

Há pouco menos de um ano, eu morava em uma casinha de vila, em São Paulo, e comecei a sentir o espaço cada dia mais apertado. Entrava na cozinha e tinha a sensação de que o teto estava mais baixo, que as paredes haviam encolhido e eu era gigante. As prateleiras lotadas de pratos, tigelas, panelas, me sufocavam. Não tinha armário suficiente para as roupas, que acabavam apertadas em malas e caixas, em cima do guarda-roupa ou debaixo da cama. O quarto da minha filha era o mais complicado, com brinquedos, bonecas, bichos de pelúcia, lápis-de-cor, cadernos, canetas, canetinhas, blocos, bloquinhos, jogos, joguinhos, em um cenário digno dos livros da série *Onde está Wally?*. Um dia, na nossa ausência, alguém invadiu a casa e roubou alguns aparelhos eletrônicos. Resolvi rapidamente pela mudança. E que dali sairia somente com o essencial. Anunciei móveis e objetos em sites. Organizei um bazar. Cada cadeira vendida era um alívio. Cada brinco que ganhava uma nova orelha me fazia feliz.

No segundo round, fui além. Em vez de alugar logo outro espaço, decidi por uma casa de temporada do Airbnb, plataforma que permite alugar toda ou parte do imóvel. Os futuros inquilinos da casinha da vila toparam guardar por um tempo os objetos que sobraram. Dessa maneira, protagonizei a mudança mais leve da minha vida: saí com uma mala e minha filha com uma malinha. Chegamos na nova casa em clima de férias. Tudo isso para contar que, um mês depois, nem eu nem ela sentíamos falta do que havia ficado para trás, guardado nas caixas. »

Para retomar o caminho do que, de fato, nos interessa é preciso começar a definir o que é essencial ou não no nosso dia a dia

» Viver com dez peças de roupa dá uma sensação incrível de liberdade", diz a editora de moda Biti Averbach. Ela passou por um processo parecido com o meu quando se mudou de São Paulo para a pequena Tiradentes (MG). Não sentiu saudade dos vestidos. Depois de criar o Bazar Bem Bom, em três edições, Biti reduziu pela metade seu acervo pessoal. Uma casa de herança foi o ponto de partida para cortar custos e excessos. O mais difícil, lembra, foi se desfazer da coleção de revistas de moda que lotavam três módulos de estante, do teto ao chão. Roupas, sapatos e bolsas ocupavam os guarda-roupas de dois quartos. "Comecei com um questionamento geral sobre moda, estereótipos e padrões de beleza, e o quanto isso tudo nos faz consumir", lembra. Resumir, no seu caso, significou refinar. "Fiquei com as roupas que mais

Cacarecos acumulados são uma metáfora das decisões que não conseguimos tomar. O excesso paralisa diversos aspectos da existência e desvia o foco daquilo que nos incomoda

têm a ver comigo", conta ela, dona de um estilo atemporal, marcado, hoje, por algumas peças de grife, batas de algodão, jeans, apenas duas bolsas e poucos pares de tênis, sapatilhas e um par de chinelos. "Não tenho mais impulso fast-fashion, do tipo comprar uma blusa de estampa de zebra porque estão usando zebra", diz. Passar roupa? Nem pensar. "Ter tempo livre é o luxo de viver com menos", diz. Na cozinha "da roça", a porcelana deu lugar à ágata. Detalhes que traduzem os ganhos da mudança em uma palavra: leveza! E, assim, Biti chegou à sua morada, em Minas, com uma bagagem mais leve e uma alma mais disponível para ocupar a nova rotina com a vida que, agora, ela deseja ter.

## Keep calm and compre pouco

"As melhores coisas da vida não são coisas." O recado carimbado em murais reais e virtuais reflete a forte tendência de minimizar a bagagem, valorizar as experiências e desenvolver uma relação mais saudável com o consumo. Na Box 1824, agência especializada em tendências de comportamento, esse movimento foi batizado de *Lowsumerism* (do inglês "low", baixo, e "consumerism", consumismo). Você pode não ter ouvido essa definição ainda, mas deve ter sentido a demanda crescente para refletir sobre a forma como nos relacionamos com marcas e produtos. O objetivo é repensar a lógica do consumo e agir com calma nas compras. "O espírito do nosso tempo tem se voltado para a ideia de que menos é mais. É ingênuo acreditar que o que utilizamos e descartamos não interfere na vida de mais ninguém. O consumismo é um comportamento ultrapassado do qual em breve sentiremos vergonha", comenta o pesquisador de tendências Eduardo Biz, da Box 1824. Esse comportamento se reflete em microtendências: do movimento biker a rituais como preparar jantares caseiros, frequentar a manicure do bairro, comprar alimentos em feiras ou direto de pequenos produtores tornaram-se uma forma de aquecer o contato humano congelado pela frieza dos meios digitais. "O ato da compra passa a ser revisto como um ato social, e com isso retornam hábitos de consumo ligados a valores locais e tradicionais", diz Biz. De maneira geral, dá para sentir um cansaço coletivo das pessoas em relação aos seus empregos com o horário fixo que engessa a vida. Não à toa, cresce paralelamente o êxodo urbano, puxado por jovens famílias em busca de um dia a dia mais simples, assim como a economia compartilhada em movimento ascendente. "Vemos cada vez mais pessoas trocando, doando, comprando usado, dividindo, gerando novos tipos de economia – sustentável, colaborativa, coletiva. Iniciativas empreendedoras que permitem que ideias deixem de girar em torno do dinheiro", analisa Biz.

## Dois elefantes em um fusca

Ou seja, em vez de tentar colocar dez elefantes em um fusca, por que não deixar que apenas dois caibam sem aperto? Enquanto o hiperconsumo ainda domina a vida de milhões de pessoas, esse novo movimento cresce silenciosamente e ganha adeptos, que acham insano »

Questionar a rotina, se desapegar de objetos e repensar suas escolhas faz parte desse processo de faxina física e emocional

» carregar uma bagagem enorme e bancar um estilo de vida que requer muita grana. Diz a sabedoria popular que, quanto mais chaves uma pessoa tem, mais complicada é a vida dela. Né?! Ter menos bens significa precisar de menos dinheiro para manter o patrimônio, o que também demanda menos trabalho e menos preocupação. A simpatia internacional despertada pelo ex-presidente uruguaio Pepe Mujica é um exemplo contemporâneo desse estilo de vida despojado de ser. Enquanto presidente, Mujica abdicou do direito de ocupar a residência oficial para continuar na mesma casa de campo em que vivia há décadas, cultivando flores, ao lado da mulher, Lucia, e de sua ilustre cadela de três patas, Manuela. Com propostas do tipo ocupar a casa oficial para acolher desabrigados do inverno rigoroso, foi chamado de "presidente mais pobre do mundo". Título que recusou. Segundo Mujica, pobre é quem precisa de muito para viver. "Não sou pobre, sou sóbrio, de bagagem leve. Vivo com apenas o suficiente para que as coisas não roubem minha liberdade", declarou. E deixou o governo com lindos 65% de aprovação.

O desapego e o impulso de se desfazer das coisas é também um processo profundo de autoconhecimento no qual aprendemos a definir e a valorizar o que de fato tem valor para a gente

## Sobras, acúmulo e obesidade

Tirar o entulho da frente gera clareza. Aquilo que fica parado deixa a energia estagnada, lembra a cartilha do feng shui. No best-seller *A Mágica da Arrumação* (Sextante), a japonesa Marie Kondo se transformou em guru da organização ao relacionar a técnica do descarte com as emoções. Para Kondo, cacarecos acumulados são uma metáfora das decisões que não conseguimos tomar. O excesso de bens materiais, assim como a overdose de informação, paralisa diversos aspectos da existência e desvia o foco do que realmente interessa. "A cobrança por status e consumo gera desgaste e desequilíbrio. Um exemplo atual é o das pessoas que se preocupam mais em postar fotos do que em apreciar a viagem", comenta a psicóloga capixaba Angelita Scardua. Ao mesmo tempo, ela percebe o impulso do desapego se manifestar em pessoas que já experimentaram muito de diversas coisas e que começam a se dar conta de que valores materiais não equivalem a riqueza de experiências. "É um processo de autoconhecimento, de partir para uma perspectiva mais refinada, e se perguntar: 'O que, afinal, tem valor para mim?'"

Esse questionamento não deixa de ser uma contratendência em resposta ao hiperconsumo que tomou conta da nossa vida desde o final do século 19. Com a Revolução Industrial, a relação das pessoas com o ato de consumir foi subindo, fortalecida pelo ideal do sonho americano, até chegar a filosofia yuppie e individualista da década de 80. A partir dos anos 90, então, o consumo virou consumismo. "Vivemos a era dos excessos. Subiram os índices de obesidade, depressão, ansiedade e pânico. O planeta pediu socorro, veio a reflexão", resume a psicóloga.

O despertar para um consumo mais consciente, na última década, deu origem a alternativas econômicas e de comportamento menos gananciosas e mais humanas. Tanto que não se pode mais avaliar a classe social de alguém pelo número de televisões que possui. Até porque há quem a dispense. Lembrando que a máxima de viver com menos não significa existir pobremente. "A melhor tradução para o *lowsumerism* seria o consumo equilibrado. Cabe a cada um identificar o seu descontrole", diz o pesquisador Eduardo Biz. No outro extremo, há o risco de a onda de simplicidade ser tragada pelo consumo. "Alguém diz que algodão peruano é o máximo da simplicidade. Mas você precisa de algodão peruano?", questiona a psicóloga Angelita. Na prática, o movimento implica pensar antes de comprar e, se for o caso, buscar alternativas como trocar, consertar e fazer você mesmo.

## Necessário, somente o necessário

Como na canção do urso Balu, no filme *Mogli*, um dos preceitos do chamado baixo consumo é ter apenas o necessário. Com isso, limparíamos

Ao final, você percebe que a limpeza ao redor só acontece quando a gente olha para o que incomoda dentro de nós

» nossa vida de tanta bagunça, informação inútil e afazeres sem importância para focar no que realmente faz sentido: família, amigos, saúde, evolução pessoal. "É impressionante como nos entupimos de coisas, compromissos e tralhas que não precisamos", reforça a escritora Rafaela Manzo Barreto Queiroz, autora de *Queimei os Barcos - Motivação, Inspiração e Outras Danças* (Scortecci). "Reduzir o volume do entorno inclusive emagrece", ela garante. Desde que resolveu, há dois anos, iniciar um processo de enxugar os bens e investigar os males causados por uma vida pautada por excessos, Rafaela perdeu 50 quilos (era superobesa), superou a síndrome do pânico (que se manifestou quando estava no topo da carreira corporativa) e disse adeus a um salário de cinco dígitos para realizar o sonho de ser escritora. "Antes, eu ia a uma joalheria e pensava: 'Eu mereço esse brinco, trabalho muito para isso. Essa era a desculpa para comprar'", lembra. No auge da última crise, tinha enxaquecas insanas e não conseguia levantar da cama sem cair no choro. Depois de dobrar as doses dos antidepressivos, o psicanalista deu o diagnóstico: "Você sabe que só vai melhorar quando sair do seu emprego, né?" A partir do pedido de demissão, Rafaela elaborou uma checklist radical. "Mudei para um apartamento menor; levei um quinto do que tinha; adotei um plano barato de celular; aposentei o cartão de crédito; parei de comer só em restaurantes; voltei a fazer as unhas eu mesma; e comecei até mesmo a aceitar amostra grátis de remédios. Com isso, a despesa reduziu para um terço", conta. O livro, escrito em três meses, foi a cereja do cupcake. "O Universo joga a seu favor quando você decide com o coração, colocando as pessoas e as situações certas no caminho. Paz, liberdade, saúde, amor sincero de quem eu quero por perto, realizar minha missão, são os presentes mais preciosos que possuo hoje. Se precisar, vendo todas as roupas que restaram. Acúmulo de gordura é acúmulo de medo de mudar", acredita Rafaela.

É preciso livrar nossa vida de tanta bagunça, informação inútil e afazeres sem importância. Dessa maneira vai sobrar muito mais espaço para família, amigos e evolução pessoal

## Só o que cabe na bolsa e no coração

O primeiro passo para esse exercício do desapego talvez seja o modo caseiro de "destralhar", como recomenda a advogada e escritora gaúcha Eliana Rigol, com base em algumas questões: "Isso serve para quê? Tu gostas mesmo disso? Ainda usas?" "Depois dessa limpeza, a casa pesaria muitos quilos a menos caso fosse colocada em uma balança", diz Eliana, autora da coletânea de crônicas *Moscas no Labirinto* (Pergamus). No texto *Acumuladores de Tralhas*, ela narra como aprendeu com uma amiga a se desvencilhar das inutilidades e reflete: "Comecei a entender meu espaço como uma galeria pessoal, lugar em que deveria manifestar meus desejos mais profundos. Tudo o que quero para o meu mundo está em volta. E, como os quereres se alternam, dançam como folhas ao vento, tudo muda ao sabor das estações e dos humores. Não precisamos de móveis caríssimos para viver melhor, precisamos lembrar de renovar o olhar e tornar tudo novo", diz Eliana.

Nesse momento, passo os olhos pela minha galeria pessoal e vejo que ainda há muito o que depurar e lapidar. Até porque juntar coisas é rápido e fácil. Difícil e demorado é se desfazer delas. Acabei ficando na tal casa de temporada por mais uma temporada. Trouxe um carreto com o que havia deixado para trás, somei com o que já havia e abri novos espaços por aqui. Menos, cada vez mais, é a meta. Sem vestidos de flores amarelas amarelando no armário, pratos empoeirados ou livros nunca lidos. Na próxima etapa, prometo me inspirar na frase da doce poeta mineira Cora Coralina: "Fechei os olhos e pedi um favor ao vento. Daqui para frente levo apenas o que couber no bolso e no coração". ■

**ROSANE QUEIROZ** *é jornalista e acumuladora de experiências. É autora de* Musas e Músicas - a Mulher por Trás da Canção *(Tinta Negra).*

# Como encontrar uma vida com mais sentido

A pesquisadora Ana Thomaz estuda essa temática. Ela acredita que a resposta está dentro da gente e que a dificuldade em não encontrá-la é porque estamos ausentes de nós mesmos

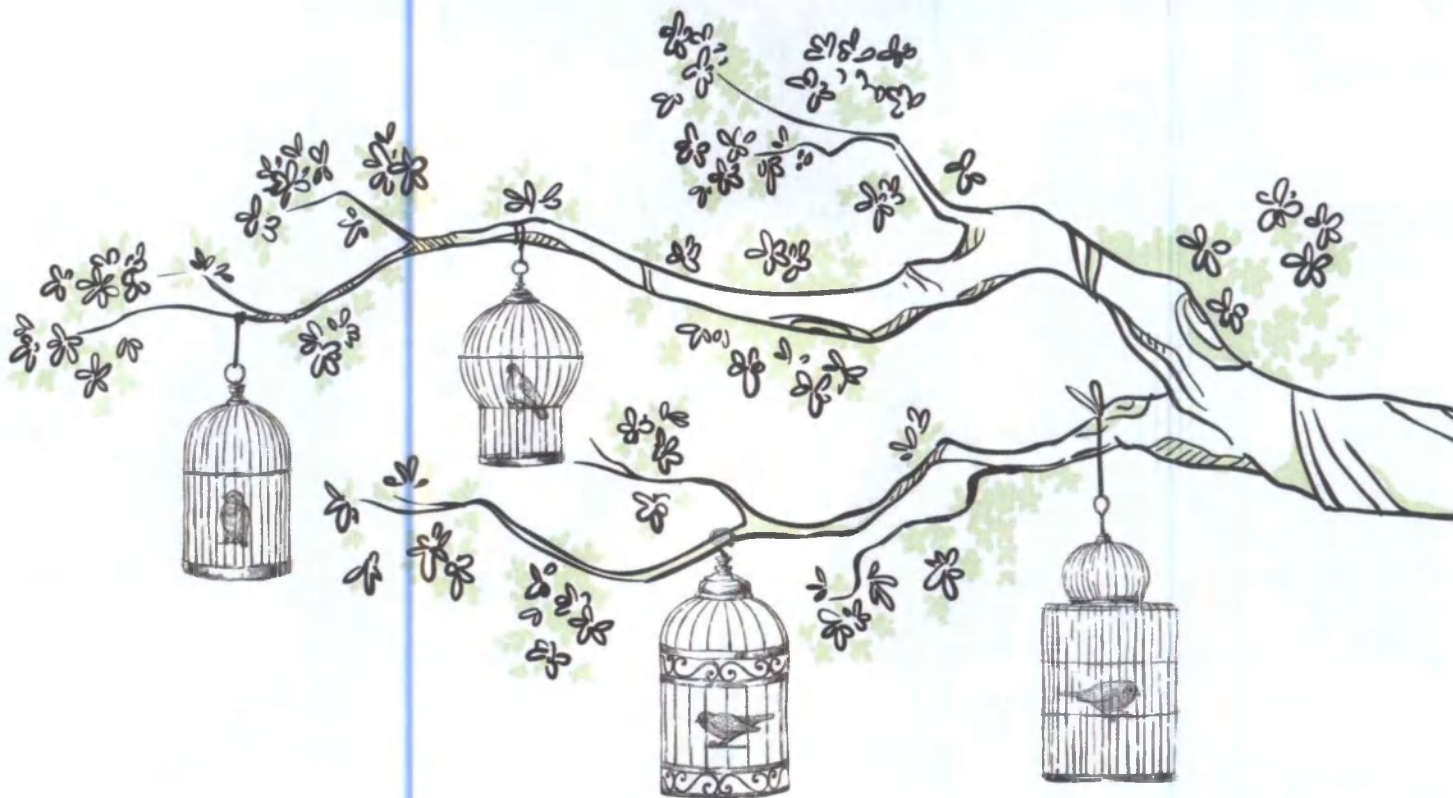
TEXTO *Ana Holanda*

QUANDO CRIANÇA, Ana tinha como objetivo ser mãe. Na adolescência, descobriu a dança. Formou-se bailarina. Nas viagens a trabalho, com o grupo de dança, os conflitos surgiam. E ela pensava que não havia sido preparada para lidar com aquilo. Com menos de 25 anos, já era mãe de um menino. O pequeno nasceu depois de uma cesárea desnecessária e Ana voltava a se questionar por que não se sentia preparada para aquele papel que, desde sempre, era seu grande querer. "Comecei a desconfiar da escola. Eu tinha a sensação de ter passado boa parte dos meus anos lá dentro e, de repente, percebi que pouco ou quase nada do que aprendi estava me ajudando a lidar com a vida." A partir daí, ela começou a mergulhar no que seria uma formação focada, principalmente, na vida, e não no mercado de trabalho ou naquilo que a sociedade quer ou dita para cada um de nós.

Hoje, Ana Thomaz está com 48 anos, mora em Piracaia, no interior de São Paulo, e viaja pelo país dividindo os aprendizados adquiridos em quase duas décadas de observação. Ela conversa com pessoas de olhares variados: "Posso falar para uma comunidade alternativa no Vale do Capão, na Bahia; ou para um grupo de executivos em São Paulo". Em comum, todos estão se questionando: qual o sentido de tudo isso? Pergunta, aliás, que tem inquietado cada vez mais pessoas que buscam um caminho para a própria existência. VIDA SIMPLES foi atrás dessa resposta e encontrou uma mulher que sorri com os olhos.

**Como você define seus caminhos?** Eu não os defino. Não faço planos. E isso é um conforto, é libertador. Porque ser livre é não ter que escolher, mas fazer apenas aquilo que é coerente para você. Lembro que, quando era criança, havia uma professora muito dura na escola, ela parecia não gostar do que fazia. Um dia, eu a vi indo embora sozinha e pensei: "Ela tem as próprias escolhas, ninguém a está obrigando a nada. Então por que ela continua a fazer algo de que não gosta?". Eu tinha 5 anos e já começava a questionar o que fazia sentido ou não. E, com o passar dos anos, muitas coisas foram não fazendo sentido.

**Como é esse "não fazer sentido" com que algumas pessoas, em algum instante, se deparam?** É físico, é insatisfação, infelicidade com a vida. A gente segue um roteiro, faz a escola, a faculdade e de repente vai para o mercado de trabalho e percebe que não está feliz. Isso acontece porque passamos uma boa parte da vida aprendendo coisas que não servem para nada. Somos criados para um mundo condicionado. Mas

ILUSTRAÇÕES FEITAS COM IMAGENS SHUTTERSTOCK

costumo dizer que a vida é incondicionada. E, para lidar com essa frustração, a gente começa a se distrair. E o consumo é a principal das nossas distrações. Quando eu estava na escola, eu sentia que não me preparavam para o sentido da minha vida. Depois, na minha carreira como bailarina, eu viajava muito e tinha um relacionamento intenso com o grupo. E havia muitos conflitos. Eu pensava: "Nossa, como é que a gente não se preparou para isso? Sou adulta e não estou preparada para isso". Quando me tornei mãe, senti a mesma coisa. Então passei a desconfiar da escola. Nomeei isso como desescolarização, que é tirar a escola de dentro de mim. Ela não me serviu para muita coisa, e me trouxe bastante frustração. Com meus filhos, eu não poderia fazer diferente. Eu não podia fazer com que eles frequentassem algo que eu não acreditava mais. Meu filho mais velho pediu para sair quando terminou o fundamental. E minhas duas filhas estão sendo ensinadas em casa.

**E como elas aprendem?** É muito interessante o que está acontecendo. E é também um risco. Mas foi algo que simplesmente foi acontecendo na nossa vida. Eu estou presente nas situações e elas aprenderam a ler e a escrever sozinhas. A mais velha domina a cozinha mais do que eu. Fui para o Cariri (Ceará), em setembro, e conheci seu Raimundo, um homem de 80 anos, analfabeto, que vive do cultivo da mandioca e tem uma banda de pífanos, que é conhecida no mundo todo - e existe há 200 anos. Ele me contou que às vezes está na roça e então aparece um passarinho. Ao ouvi-lo cantar, ele percebe a poesia e uma música começa a surgir na cabeça dele. Quando chega em casa, ele apresenta essa canção para o grupo de pífanos do qual faz parte. Todos a desenvolvem, ensaiam e, quando se dão conta, estão tocando na Alemanha, no Rio de Janeiro, em Porto Alegre. E ele me fala: "O que estou fazendo ali não é cultura. A cultura eu faço todo dia cultivando minha mandioca. Aí vem um passarinho e conversa comigo, aí vem a chuva, a onça. Isso é cultura. Ir para o palco é brincadeira. Porque a cultura está sempre comigo". Seu Raimundo é analfabeto. E que diferença faria se ele soubesse escrever? Se as minhas filhas não soubessem ler e escrever estaria tudo bem. Mas elas sabem porque isso faz parte do meu universo. Seu Raimundo sabe compor como ninguém porque isso faz parte do universo dele. Então, o que faz parte do seu universo você vai aprender espontaneamente.

**Muitas pessoas querem mudar a rotina, apostar na intuição, mas têm medo da questão financeira.** »

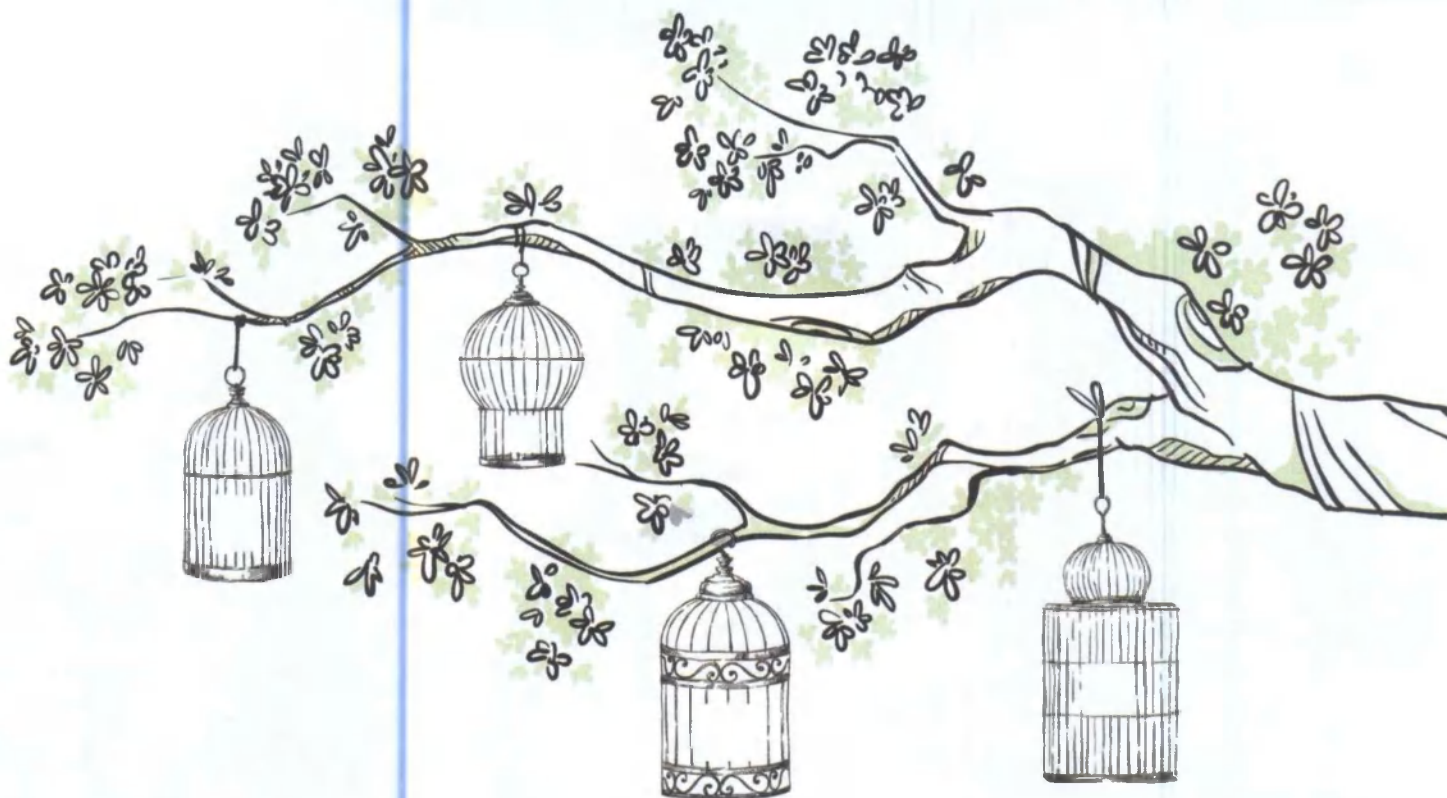
**ANA THOMAZ** já foi bailarina e professora. Pesquisa maneiras de transformar o atual sistema de educação. É mãe de três filhos, que nasceram em tempos diferentes, e uma apaixonada pela vida

» **Como isso aconteceu para você?** O dinheiro é fluxo, uma invenção do ser humano, assim como a comida e as relações. E eu tenho uma visão muito lúdica do mundo. Eu sei que algumas coisas eu posso fazer por troca e outras eu preciso de dinheiro, porque ele faz parte da nossa sociedade. O que acontece quando você muda seu olhar perante a vida é que altera a maneira como enxerga essa questão. O dinheiro, por exemplo, não precisa ser retido ou economizado. Isso não significa gastar tudo o que tem, mas você não deixa de gastar por receio da falta. E você também não usa esse recurso em um processo antivida. Não vai desperdiçar, torrar, gastar para preencher uma falta interna. O dinheiro é usado para potencializar algo. Hoje, eu cobro pelas palestras e pelos projetos que desenvolvo para diversos grupos pelo país. E o que ganho está sendo usado para a construção de uma área no interior de São Paulo, um lugar onde as pessoas vão poder vivenciar essa forma de olhar a vida. O dinheiro vai para a construção do acesso à estrada, para o poço de água, para fazer a cozinha, a área de camping. Eu não cobro para as pessoas darem valor ao meu trabalho, mas para construir o Amalaya (nome do lugar, que significa "onde os milagres se realizam"). Eu estou arriscando esse caminho. Mas é algo que faço com responsabilidade, com lucidez, porque estou atenta a isso, aos meus filhos e à minha vida.

**Você é uma otimista em relação aos caminhos que a humanidade está tomando?** Me chamam muito de otimista. Mas é que eu sou realista. E a realidade não é ideal. Ela é perfeita. Se eu estou numa situação desagradável é porque ela me é necessária, mesmo que você pense "Puxa, não precisava acontecer isso". Não precisava, mas aconteceu. Não precisava ocorrer no meu ideal. Mas, no real, precisava. E é preciso olhar para isso. Porque não tem nada que eu viva que não seja, da minha perspectiva, a apresentação de mim mesma. O problema é que a gente fica se iludindo com outras coisas e, dessa maneira, compensando a vida. E daí não se dá conta de que a vida está estagnada. Ou seja, existe uma falta na vida, mas eu não a reconheço. Fico consumindo, me distraindo.

**Você considera seu olhar de vida libertador?** Sim, porque faço aquilo que faz sentido para mim. Não tem escolha. A escolha é ser feliz.

**O tempo todo você sorri com os olhos...** Só o outro consegue ver isso. A gente só se desenvolve quando se relaciona com o outro. Nunca me fecho em um canto. Ninguém se torna uma pessoa mais tolerante »

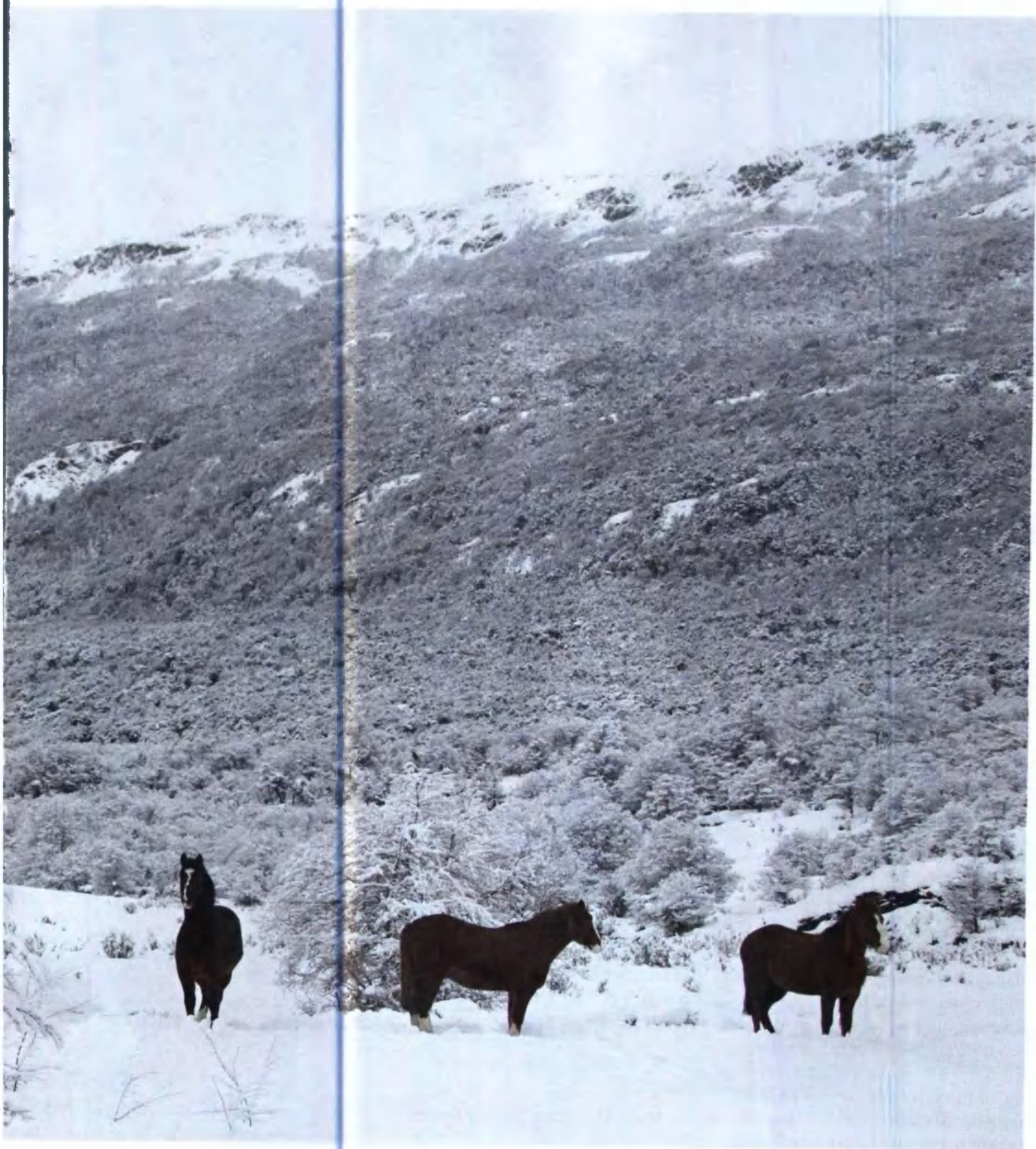
FOTO LUANA MIRANDA

sozinha. Ou alguém melhor no mundo. Nada acontece apenas em torno do meu umbigo. É sempre: "Essa situação me incomodou, deixa eu ver o que em mim ela reflete".

**A gente nunca deve parar de questionar nossas verdades?** Nunca. E eu gosto de ilustrar essa questão com uma história de uma experiência na qual cinco macacos foram colocados numa jaula com uma escada e um cacho de bananas no teto. Quando um macaco subia a escada para pegar a banana, todos recebiam uma ducha de água fria e violenta. E assim foi até condicionar esses animais a não pegar a fruta. Então os cientistas tiraram um animal antigo e colocaram um macaco novo na jaula. Quando ele tentou subir para pegar uma banana, os outros o impediram batendo nele. Não havia mais ducha ou castigo. Mas aquele comportamento já estava incorporado. E assim foram retirando cada um dos cinco macacos originais, até não ter mais nenhum. E nenhum deles tentou mais pegar o cacho de bananas. Pronto, o paradigma estava instalado. O que as pessoas fazem? Resolvem conversar sobre "por que não conversar sobre pegar o cacho de bananas - assim não é preciso que todos fiquem vigiando". E não se discute sobre o que importa: "Por que não estou pegando esse cacho de bananas?". É assim que a sociedade funciona: não questiona. Quando a pessoa está angustiada com seus caminhos de vida, deve se questionar. Você só faz algo (por mais radical que pareça) quando isso passa a ser a coisa mais normal do mundo para você. E quem te indica isso é o seu corpo. Você tem a sensação física de que está fazendo o que é certo para você. Esse é o caminho da intuição, do instinto, da conexão, da afinidade, e não da especulação, da racionalidade. Você não precisa se encaixar numa profissão, num mercado de trabalho. Precisa, sim, entrar em contato com você e perceber o que existe de singular aí dentro.

**O que é a vida, afinal?** Uma brincadeira, mas sem a ilusão de que brincar é algo irresponsável. Quando você observa uma criança brincando, percebe que ela tem um respeito enorme por aquilo, uma concentração, uma seriedade. Ela está vivendo aquilo. E ela não está fazendo aquela atividade para melhorar a coordenação motora, para se preparar para o mercado de trabalho, para vender algo. Ela está fazendo aquilo porque não tem escolha. Eu vejo a minha filha brincando com as bonecas, e é de uma inteireza... É brincadeira para o resto da vida. Mas é a brincadeira da infância séria, em que você se envolve. ■

# Terra do branco

Série retrata as paisagens cobertas de neve no Ushuaia e nos desperta para a beleza de uma região quase intocada

**TEXTO** *Débora Zanelato*
**FOTOGRAFIA** *Maya Brasiliano*

**NA TERRA DO FOGO,** o branco é o destaque de uma paisagem fria, porém vibrante em suas nuances. Na série Vida em Branco, a fotógrafa Maya Brasiliano mostra a natureza pouco explorada do Ushuaia, na Argentina, e nos revela o desconhecido, com imagens que parecem sair de um mundo de fantasia. "Mesmo com humanos habitando a região, o lugar está quase intacto, é respeitado pela comunidade. Isso me mostrou um sentimento de pertencimento que pode nos ajudar a analisar o modo como temos vivido e como cuidamos do que está ao redor", diz Maya, cujas fotos foram feitas em julho do ano passado e estão disponíveis para compra na Galeria Porão. No Ushuaia, o turismo e a região portuária são as principais fontes de renda da população, o que inspirou a fotógrafa a propor um novo olhar sobre como cuidamos da nossa terra. E sobre como todas as regiões estão interligadas. "Não fazemos isso nas cidades apenas porque elas se tornaram grandes centros?", questiona. A imensidão das montanhas cobertas de brancura e da neve que repousa sobre os galhos parece mesmo um convite: para contemplar o fantástico e para pensar sobre como estamos desfrutando tudo isso. ■

---

**MAYA BRASILIANO** *é fotógrafa. Através de suas lentes, ela fortalece a relação consigo, com o outro e com a vida ao redor.*

A monocromia de regiões do Ushuaia, capital da província argentina conhecida como Terra do Fogo, nos remete a um tempo bucólico, em um lugar praticamente intocado

As imagens nos trazem a riqueza poética do branco. E parecem ampliar a nossa capacidade de contemplar com tão pouco e refletir sobre nossa relação com a natureza

# Da fazenda para a cidade

Cada vez mais o cultivo de alimentos tem se aproximado dos centros urbanos, das hortas comunitárias às grandes plantações. Tudo para nos manter mais perto de uma comida fresca e saudável

TEXTO *Rafael Tonon*

ESSA É UMA HISTÓRIA que começou há muito tempo - cerca de 10 mil anos, segundo os estudiosos. Mas, desde que o homem desenvolveu maneiras de cultivo e criou a agricultura, a produção de alimentos cresceu brutalmente, possibilitando saciar a fome de mais gente, de uma forma melhor. A comida também passou a ficar ao alcance das mãos, uma tremenda conveniência para nossos ancestrais. Quando a terra já não produzia mais, era preciso sair em busca de novos lugares, e levar a aldeia toda junto. A premissa era sempre do alimento - e de tê-lo ali, numa despensa natural e ao ar livre, o que permitia frutas e verduras bem pertinho e, claro, frescas.

Desde então, a gente aprendeu a viver perto dos nutrientes: por comodidade, principalmente. Mas vieram as cidades, os grandes centros urbanos se desenvolveram e as pessoas migraram do campo para perseguir uma vida moderna. Graças à industrialização dos comes e bebes (e as conquistas químicas para preservá-los), foi possível deixar as plantações para trás. Por transporte, tudo isso chegaria até nós no mercado da esquina, não tinha problema. A premissa se inverteu: vai indo que a comida te alcança...

Dessa forma, mais e mais pessoas foram seguindo esse ciclo emigratório. Hoje, no Brasil, mais de 80% da população brasileira já vive em áreas urbanas, segundo o IBGE. A expectativa é que esse número passe de 93% em 2050. Ficamos aqui, nas cidades, e as plantações lá, no campo, a muitos quilômetros de distância. Perdemos tanto o contato com a natureza das coisas que nossos filhos ainda têm dificuldade de entender que por trás de uma bandejinha de isopor existe um ciclo de vida enorme. Mas tudo bem, estamos felizes vivendo na metrópole, com comida do mundo todo à venda nos mercados, certo? Nem tanto: a questão é que a comodidade da vida urbana nos relega alimentos piores, menos frescos e saudáveis. Nosso distanciamento teve um preço. Nos EUA, por exemplo, 95% da comida percorre mais de 1,6 mil km para chegar aos pontos de venda. Toda a alface disponível nos varejões do país demora uma semana para vir da Costa Leste e ser distribuída. O frescor, mesmo, só nas fotos das embalagens.

Para reverter essa situação, a saída de alguns produtores, consumidores e ativistas foi trazer, então, a agricultura novamente para »

MONTAGEM COM FOTOS GETTY IMAGES E SHUTTERSTOCK

Existem muitas maneiras de trazer o alimento fresco e saudável para perto da gente. As fazendas urbanas são uma alternativa para a produção em larga escala, mas qualquer um pode fazer sua parte cultivando pequenas hortas em casa

» perto, de forma a resgatar a nossa relação com a terra e com os alimentos. Foi assim que surgiu a tal agricultura urbana, que começou como um movimento de subsistência e resistência de pequenos grupos que queriam ir contra o sistema atual. Mas, aos poucos, a proposta foi ganhando mais adeptos e apoiadores. E, dessa forma, as pequenas hortas comunitárias serviram como inspiração para um modelo de negócio, com produção maior e em áreas próximas a nós.

## Fazendas na cidade

A BrightFarms é uma dessas empresas inovadoras que investiram em criar fazendas em grandes metrópoles americanas – e por fazendas entenda-se a produção em média e larga escala, não necessariamente aquele modelo dos livros de ciências, com vaquinhas e galinhas. No caso da empresa, com bases de distribuição em Nova York, Chicago e Washington, o modelo adotado foi o do cultivo hidropônico, por permitir maior produtividade com menos recursos naturais (água e solo). "O design dos sistemas hidropônicos permite a recirculação de água. Isso significa que usamos menos água do que a agricultura convencional e não há escoamento agrícola. Para os tomates, por exemplo, podemos usar até 25 vezes menos água", afirma Paul Lightfoot, CEO da BrightFarms. "Só usamos sistemas hidropônicos porque só cultivamos alimentos nas mesmas comunidades nas quais eles serão consumidos. Do contrário, não seria viável trabalhar assim", acrescenta.

Com fazendas em pontos estratégicos como Kansas City, Bucks County e Elkwood, os alimentos produzidos pela BrightFarms, de baby rúcula a tomates e espinafres, chegam no mesmo dia aos seus clientes – elas ficam a menos de uma hora de distância, e a de Kansas City, por exemplo, se localiza a singelos seis minutos do centro. "Além de locais, frescos e saudáveis, pela não necessidade de utilizarmos agrotóxicos, os alimentos são cultivados de uma maneira mais sustentável", afirma. "Precisamos de um ambiente controlado (não exposto ao tempo) para atingir uma produção durante todo o ano, e assim termos uma alta produtividade por metro quadrado." O cultivo hidropônico em estufas permite à BrightFarms entregar produtos usando 75 por cento menos terra, menos 90 por cento de água, 98 por cento menos combustível do transporte e menos energia em geral, custando ao consumidor final o mesmo valor do cobrado por grandes supermercados. A empresa produz cerca de 500 toneladas de alimentos ao ano.

A BrightFarms faz parte de um movimento que está revolucionando a nossa relação com os alimentos. "Não existe como negar que o renascimento das feiras de produtores na década passada fez com que as pessoas lembrassem (ou se educassem sobre) o que é um produto fresco e sazonal", afirma Jennifer Cockrall-King, autora do livro *Food in the City: Urban Agriculture and the New Food Revolution* (A Comida na Cidade: Agricultura Urbana e a Nova Revolução Alimentar, sem tradução no Brasil). Ela defende que a

> Perdemos tanto o contato com a natureza das coisas que nossos filhos ainda têm dificuldade para entender que, por trás de uma simples bandejinha de isopor, existe um ciclo de vida enorme

indústria da comida se tornou tão grande e sua distribuição, tão global que passamos a questionar a qualidade do que compramos, já que, segundo ela, "os estragos que elas podem causar têm agora dimensões internacionais". Jennifer cita um caso de uma linha de suco de pera orgânico para crianças que foi fabricado na China e que, em 2008, teve que ser recolhido dos EUA, Canadá e Hong Kong pela alta quantidade de arsênio. "Tem se tornado impossível ignorar os riscos da produção de alimentos em alta escala em nome da conveniência e dos preços", afirma. "Por isso as preocupações em torno da ética dos produtos baratos e uma política por igualdade de acesso a alimentos mais frescos e saudáveis finalmente se tornou um assunto comum nas nossas conversas", acredita. A saída encontrada pelas pessoas que querem uma alternativa aos fertilizantes químicos, pesticidas e um sistema que usa milhares de litros de combustíveis »

É possível começar com um pequeno canteiro de ervas e depois partir para projetos mais ambiciosos, como experimentar cultivar legumes e algumas hortaliças, mesmo em espaços reduzidos. Existem empresas que oferecem soluções para isso

» fósseis para ser distribuída foi voltar aos princípios dos nossos antepassados: assumir o controle de sua comida ao plantá-la bem perto.

## Uma horta para chamar de sua

E bem perto, em alguns casos, pode significar o quintal e até a varanda de um apartamento de um dormitório. Ninguém precisa ter uma fazenda como a de Paul Lightfoot para cultivar seus alimentos. Pelo menos é o que defende a startup luso-brasileira Noocity, que desenvolve e vende equipamentos para hortas urbanas como forma de contribuir para uma sociedade mais consciente. A empresa desenvolve soluções específicas para facilitar o cultivo, baseada nas três principais dificuldades do novo agricultor urbano: tempo, espaço e conhecimento. Seu princípio está no Growbed, uma espécie de jardineira com design e materiais inteligentes que necessitam de menos água para as plantações. Assim, quem cultiva nela não precisa fazer a rega diária. "O sistema de capilaridade faz com que o substrato esteja sempre úmido, dispensando o conhecimento sobre o quanto cada espécie precisa de água. As dimensões também são compactas e podem ser feitas a partir de 60 cm para espaços pequenos. A instalação também dispensa reformas e instalações complicadas, com questões hidráulicas ou de solo", diz Rafael Loschiavo, um dos sócios da empresa. "A horta faz com que a gente se torne mais consciente, gaste menos e se alimente melhor. As cidades também estão vivendo uma crise existencial por seu afastamento da natureza, e muitos de seus habitantes já sentem a necessidade de se reaproximar do verde", defende Rafael. "A maior parte das pessoas não sabe de onde vem aquilo que está no seu prato. Quando acompanhamos todo o processo de crescimento de uma planta, passamos automaticamente a respeitar mais o que comemos e também a natureza ao nosso redor."

Essa máxima também começou a rodear a gastronomia, há alguns anos, com o conceito de *farm-to-table* (do campo a mesa), no qual chefs e cozinheiros passaram a se aproximar mais de seus fornecedores e produtores. Alguns até arrendaram fazendas para ter maior controle dos ingredientes que chegam às suas cozinhas ou, no extremo, fundaram suas propriedades agrícolas. Foi o caso do chef americano Dan Barber, que criou um ecossistema completo numa área em Stone Barns, local bem próximo a Nova York. "O Blue Hill at Stone Barnes (restaurante que o chef abriu ali) foi concebido com a premissa de encurtar a cadeia alimentar, de termos um maior controle do que servimos", conta ele. Tudo que é colhido é imediatamente incorporado ao menu, sem nenhum tipo de atravessador. Quando criou a fazenda, há dez anos, Barber estava em busca de melhores sabores para seus pratos. Além disso, ele tinha o objetivo de aproveitar sua visibilidade como chef - Dan Barber é considerado um dos melhores do mundo - para influenciar outros profissionais e instigar a reflexão em torno do processo produtivo. "Nossa crença de que podemos criar uma dieta sustentável para nós mesmos ao escolher a dedo magníficos ingredientes está errada. Não podemos pensar em mudar as partes integrantes de nosso sistema. Precisamos pensar em redesenhar o sistema", acredita Barber, que acaba de lançar, por aqui, o livro *O Terceiro Prato - Observações Sobre o Futuro da Comida* (Bicicleta Amarela).

> Plantar, mesmo que seja uma pequena horta na varanda, e acompanhar o crescimento de uma planta, nos torna mais conscientes em relação ao que comemos e nos reaproxima da natureza

Hoje as pessoas que moram nas grandes cidades não sabem de onde vem seu alimento e têm pouco contato com os meandros que perpassam a comida até chegar a mesa. "A comida não precisa ser paga, pode ser plantada. E plantá-la é a coisa mais transformadora que você pode fazer pela sua alimentação." Seja você uma pessoa comum ou um chef estrelado. ■

---

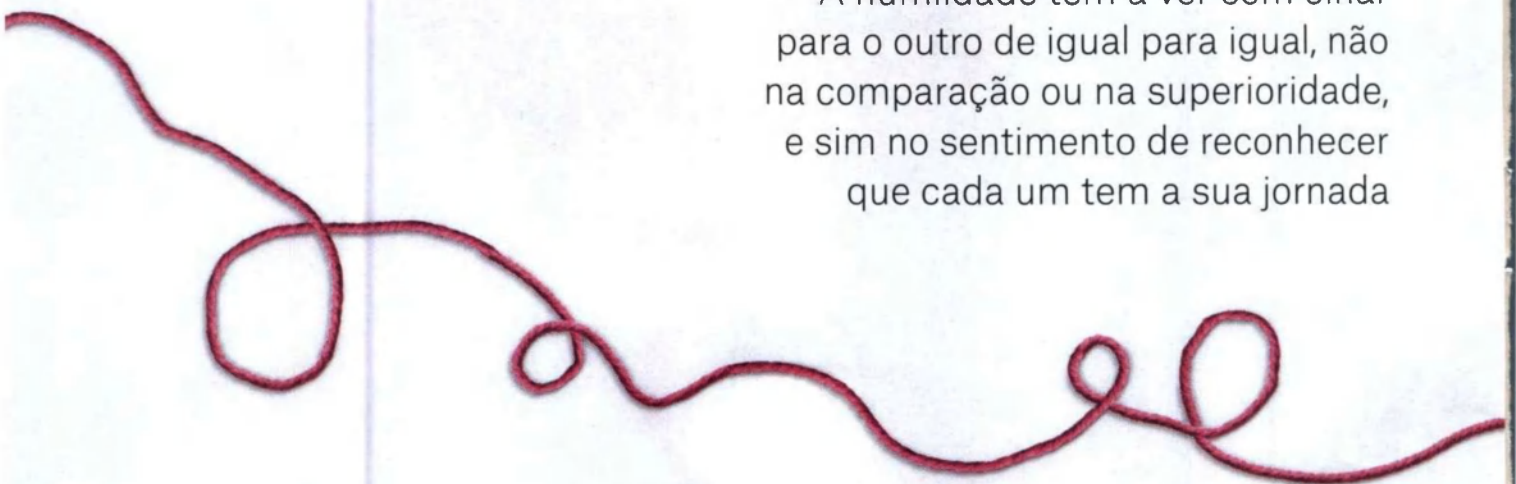
**RAFAEL TONON** *não cultiva todo o alimento que come. Mas tem um promissor sítio de café em Minas, onde pretende começar com uma horta.*

Nessa empreitada você aprende que colher seu alimento pode ser algo muito recompesador e gratificante. Além de ter opções mais saudáveis e ao alcance das mãos, é possível se reconectar com a terra e com a nossa própria natureza

# O valor daquilo que somos

## Humildade em nada tem a ver com aquilo que é menor. Essa virtude nos ajuda a enxergar com lucidez aquilo que somos, sem arrogância e comparações

EDIÇÃO *Débora Zanelato**

ELA É constantemente associada a submissão, pobreza e até inferioridade. Aí, entender a humildade como uma virtude que nos aproxima de nós mesmos não parece um trabalho fácil. Mergulhar nessa descoberta, no entanto, pode nos trazer um aprendizado profundo sobre quem somos de verdade. E não apenas em relação às nossas fraquezas e dificuldades mas também sobre o nosso valor. Momentos de tragédias, como a lama que invadiu a região de Mariana, em Minas Gerais, após o rompimento da barragem da mineradora Samarco, ou até mesmo os atentados a Paris, no final do ano passado, parecem nos fazer despertar para a humildade enquanto fragilidade da vida. "Só percebemos nossa impotência nesses momentos porque o choque nos reconecta com a realidade e dá a dimensão de nosso tamanho. Na maior parte do tempo, vivemos a ilusão de termos o poder absoluto", diz o xeique Muhammad Ragip, representante da Ordem Sufi Halveti Jerrahi no Brasil, escola do islamismo que busca o conhecimento e a humildade como orientação da conduta.

No cotidiano, uma pessoa humilde é vista de forma equivocada como quem se humilha ou acata tudo o que os outros falam. Mas ela passa longe disso: humildade é sinônimo de distinção, gentileza, simplicidade e principalmente de autoconhecimento. "Não significa perder a dignidade pessoal, mas valorizar o próprio esforço sem se comparar aos outros", diz Ragip. Com frequência, essa qualidade também é confundida com o hábito de subestimar a si mesmo, um vício tão prejudicial quanto a arrogância. Essa falsa modéstia acontece quando fingimos ignorar o nosso valor, funcionando até como tática para receber mais elogios. Outra faceta de uma humildade forjada é o autodesprezo, quando sinceramente desvalorizamos o que é nosso não porque somos humildes, mas porque no fundo comparamos excessivamente nossos atributos e façanhas com os dos outros. Segundo Ragip, o valioso é buscar o equilíbrio: "Todos temos qualidades e pontos fracos, mas não podemos nos fechar e perder a consciência do Universo". O conhecimento e a aceitação de seus próprios limites é o principal instrumento a favor dos humildes. Buda dizia: "De que servem cabelo e manto impecáveis se tudo dentro de ti está confuso e no entanto penteias a superfície?" Autoridade máxima do budismo tibetano, o dalai lama Tenzin Gyatso costuma dizer que é "um simples monge budista, nem mais nem menos". Para o psicólogo paulista Roberto Rosas, a dificuldade em praticar a humildade reside na nossa cultura narcisista, que privilegia o egoísmo e a performance. Vivemos cada vez mais em função do sucesso, da riqueza, da diferenciação social. Dessa forma, acredita Rosas, "é mais fácil tomar antidepressivo a »

*COM CONTEÚDO DA REVISTA BONS FLUIDOS FOTOS MELICA/SHUTTERSTOCK

A humildade tem a ver com olhar para o outro de igual para igual, não na comparação ou na superioridade, e sim no sentimento de reconhecer que cada um tem a sua jornada

encarar a insegurança e rever o orgulho". Segundo ele, crises pessoais, financeiras, mortes e doenças podem ser momentos de aprendizagem e reflexão. E não é vergonha admitir o erro e perguntar: como é possível melhorar? "Quando olhamos para nós mesmos e enxergamos nossas falhas, temos a chance de crescer e desenvolver a virtude da modéstia", afirma o xeique Ragip.

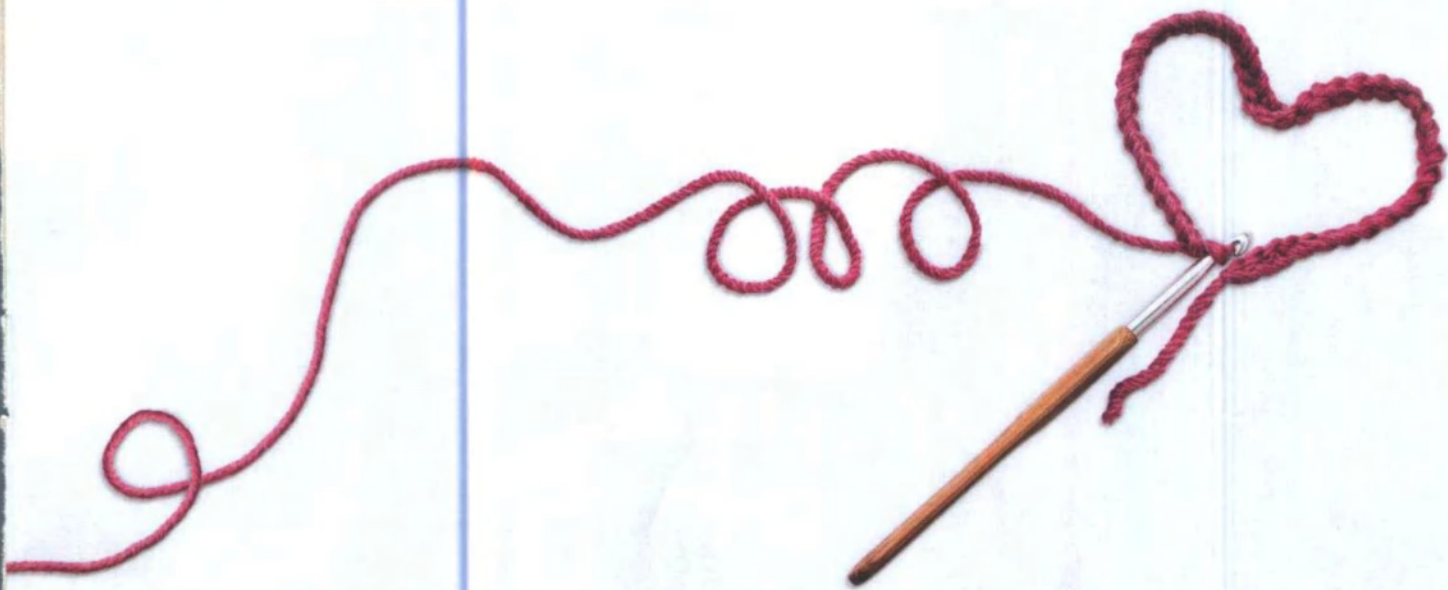
## Instrumento de mudança

A falta de humildade é um sintoma de que algo precisa ser mexido no interior de cada um de nós. Segundo o filósofo francês André Comte-Sponville, da Universidade Paris I e autor do livro *Pequeno Tratado das Grandes Virtudes* (Martins Fontes), "a grandeza dos humildes é ir ao fundo de sua pequenez, expostos sem máscara ao amor e à luz". O tema, aliás, já foi bastante abordado na filosofia. O também francês Blaise Pascal (1623-1662) dizia que o homem perdeu o contato com Deus e disfarça uma segurança que não tem. Outro francês, René Descartes (1596-1650), escreveu que "os mais generosos costumam ser os mais humildes" e, para Santo Agostinho (354-430), "onde está a humildade também está a caridade". Parece que esse valor tem a ver com olhar para o outro de igual para igual, não na comparação ou na superioridade, e sim no sentimento de reconhecer que cada um de nós tem a sua própria jornada, e todos somos humanos.

O curioso é que essa qualidade pode ser até uma parceira na conquista dos nossos objetivos. Embora pareça fragilidade ou inferioridade, ela na verdade fortalece nossa autoestima. Traz o poder de confortar, ajudando-nos a nos sentir bem inclusive com o que temos e com aquilo que somos, sem comparações. Mas não funciona forjar a humildade. Quem afirma com toda a certeza "sou muito humilde" está se contradizendo. Dizer "falta-me humildade" se torna o primeiro passo em direção à virtude. A modéstia é tão modesta que geralmente duvida de si mesma. E a humildade não se subestima: é justa e nítida com suas forças e suas limitações.

## Virtude da medida

O professor e teólogo Edmundo Pelizari, da Associação Palas Athena, de São Paulo, soube tirar do dia a dia profissional algumas lições sobre humildade e orgulho: "Temos sempre os dois lados convivendo dentro da gente, mas devemos saber a diferença entre baixar a cabeça e ser humilde e ter uma postura firme sem ser arrogante", diz ele.

Certa vez, o professor mandou um aluno "calar a boca", pois ele não parava de conversar durante uma aula. Imediatamente o estudante e a classe reclamaram. "Se fosse outra época, ia apenas ser autoritário com a turma, mas precisei exercitar a humildade e admitir que havia outros modos de chamar a atenção sem perder o respeito, como dizer para ele se retirar da classe se não estava interessado no assunto", diz. "Admiti o erro, pedi para ele

se comportar nas próximas aulas, e funcionou *muito* mais do que tentar conseguir as coisas no grito."

Muitas vezes ressaltamos a arrogância para nos sentirmos invencíveis. A verdadeira sabedoria, contudo, segue o lado oposto, e trabalhar a humildade pode ser o caminho para chegar a ela. Como diz a escritora Clarice Lispector, "o orgulho é coisa infantil em que se cai como se cai em gulodice. Só que o orgulho tem a enorme desvantagem de ser um erro grave, faz perder muito tempo". E também muita energia.

## Um aprendizado pela frente

Os antigos gregos respeitavam e temiam Nêmesis, a deusa da Justiça, porque acreditavam que ela punia duramente os que praticassem a arrogância, a chamada *húbris*. Os arrogantes recebiam castigos terríveis porque estariam desafiando os limites impostos pelos deuses à humanidade. Não havia atenuações para os que desejavam demais. Esse é apenas um dos fatos interessantes relatados no livro *História da Arrogância* (Axis Mundi), do psicólogo italiano Luigi Zoja. Resultado de oito anos de pesquisas, a obra discute a incontrolável necessidade humana de querer sempre mais sem considerar as consequências disso. Os excessos da civilização ocidental, com os problemas ambientais cada vez mais agravados e a exploração desenfreada de nosso planeta são atualmente bastante discutidos, mas apenas no aspecto técnico. Ainda nos falta levar em conta o efeito nocivo que isso promove na alma. Somente dessa maneira é que vamos conseguir nos afastar da ilusão e nos aproximar de verdade do universo. "É uma perfeição absoluta, e como que divina, saber desfrutar honestamente de seu próprio ser", escreveu o filósofo francês Michel de Montaigne (1533-1592). "Procuramos outros atributos por não sabermos utilizar corretamente os nossos, e saímos de nós mesmos por não sabermos o que em nós se passa. No entanto, pouco adianta subir em pernas de pau, pois mesmo em pernas de pau ainda teremos de caminhar com nossos próprios pés."

Assim, de nada tem a ver a humildade com parecer inferior. Mas com se conhecer integralmente. É claro que nenhuma pessoa se conhece na sua totalidade, de maneira perfeita. E tudo bem, pois faz parte da modéstia identificar a não perfeição – caso contrário, isso teria mais a ver com a tal arrogância. Assim, a humildade é também uma forma de honestidade e lucidez, sem autoenganos. "A honestidade lúcida, impiedosa e sem ilusões é uma contínua lição de modéstia, assim como a modéstia é um eterno auxílio à honesta avaliação de si mesmo", escreveu o filósofo francês Vladimir Jankelévitch (1903 - 1985) no *Tratado das Virtudes*. Por esses motivos, a humildade não só retira a máscara daquilo que não somos mas também serve de apoio às virtudes que temos, *ensinando que elas* não são uma vitrine, mas o aprimoramento de nós mesmos. ■

Acervo Placar. Campanha sem fins lucrativos. Crédito da foto: Alexandre Battibugli.
dentsu

Seleção Brasileira.
É na alegria.
É na tristeza.
É pra sempre.

Desde a primeira vez que você vibrou com a Seleção Brasileira, você nunca mais foi o mesmo. Vocês já sorriram, sofreram e comemoraram juntos. Uma emoção como essa não termina nunca. Porque Seleção Brasileira é para a vida toda, é para sempre.
**#SelecaoEhPraVidaToda**

# Adaptação não é acomodação

Precisamos olhar para os novos tempos com vontade de aprender mais e sempre. Essa é a verdadeira mudança

POR *Eugenio Mussak*

ERA JANEIRO em Londres. O frio cortava, mas o dia estava bem ensolarado, combinação que costuma facilitar a vida dos turistas. Inclusive a minha, que sou quase íntimo da cidade, pois lá tenho família. É onde mora minha filha Melissa, que foi estudar e se radicou, e a minha neta Isabel, princesa que lá nasceu. Apesar disso, tenho comportamento de primeira viagem, pois a cidade costuma me surpreender.

Naquele dia o programa era básico: visitar a Abadia de Westminster, a imponente catedral gótica, às margens do Tâmisa. Os séculos se passaram e a abadia sofreu incontáveis reformas e ampliações, foi o palco da coroação de reis e rainhas e, obedecendo a um rito anglicano, tornou-se mausoléu de importantes súditos que fizeram por merecer essa nobre morada eterna. Westminster comporta cerca de 3 mil túmulos, que podem ser vistos, tocados, e até pisados, uma vez que muitos se espalham pelo chão dos corredores.

Eu não sou um necroturista, mas queria experimentar uma vez a sensação de estar perto de Newton, Dickens, Laurence Olivier e, principalmente, Charles Darwin. Todos fazem parte de meu panteão de heróis intelectuais, mas Darwin ocupa um lugar de destaque. Ele me impressionou no colégio e influenciou minhas escolhas, como ter estudado medicina, e ter sido professor de biologia por mais de 25 anos. Tinha planos de visitar sua casa, a Down House, em Kent, mas ela fecha em janeiro para reparos. *Bad luck*... Ir a Westminster era uma espécie de consolo. Belo consolo, aliás.

No local, um fato curioso. Você olha para o túmulo de Newton ao mesmo tempo em que está parado sobre o de Darwin. Impossível não sentir uma emoção contida. Dois gigantes da ciência, tão próximos. Não há como não admirar esses homens que, com os poucos recursos disponíveis na época, criaram teorias que se comprovaram pela observação e experimentação, e que viraram marcos da inteligência humana.

Em minha formação intelectual, entretanto, Darwin foi mais forte. Ele está para a biologia assim como Newton está para a física, só que sua teoria ultrapassou as fronteiras da ciência que a gerou. Quando nos referimos a Newton, costumamos dizer "Leis de Newton". Quando nos referimos a Darwin, usamos a expressão Darwinismo. Não há um Newtonismo. Por quê? Porque a abrangência de Darwin é maior, saiu da biologia, e pode ser percebida em muitas outras áreas, como na economia, na tecnologia e no conhecimento em si mesmo.

Estou certo que você, que está lendo este texto, sabe quem foi Charles Darwin e reconhece sua influência sobre o pensamento moderno. Você o estudou no colégio, como eu. Caiu na prova, lembra? Como também estou certo de que sabe pouco sobre a teoria do evolucionismo, pelo fato de que Darwin é mais conhecido por aquilo que nunca disse. Ele nunca afirmou, para começar, que o homem descende do macaco. Isso foi dito por seus detratores. Segundo ele, teríamos evoluído a partir de um ancestral comum, em uma linha evolucionária própria, o que é totalmente diferente.

Darwin também não negou a intenção divina, apenas explicou que haviam fortíssimas evidências de que seriamos resultado de um lon-



RETRATO *Paula Fabrizio*

Alguém acomodado apenas aceita as coisas como são, a vida como chega. O adaptado interage, entende, é protagonista e atuante. E nunca deixa de acreditar que pode mudar para melhor

go processo evolucionário baseado na seleção natural. Ele também nunca salientou o tamanho ou a força como determinantes da seleção. O que ele disse foi que, na luta pela sobrevivência, venceu o que tinha mais aptidão. Apenas isso.

Entenda-se por aptidão a capacidade de obter alimento. A qualidade da relação do indivíduo com seu ecossistema determina sua sobrevivência e a perpetuação da espécie. Nada mais lógico, pensando bem. Aptidão – esta é a primeira palavra essencial para se compreender o darwinismo. A segunda é adaptação.

Como o ecossistema está em permanente mudança, seus habitantes terão que se acostumar com isso e, de certa forma, mudar também para poder continuar vivendo ali. Terão que se adaptar, então. Adaptação é a capacidade de o indivíduo manter – ou recuperar – a aptidão, apesar da mudança do meio ambiente. Os adaptados sobrevivem, se reproduzem e se perenizam. Os não adaptados não conseguem competir pelo espaço e pelo alimento, diminuem sua taxa de reprodução e terminam, com o tempo, por desaparecer.

Interessante essa lógica darwiniana. Uma espécie nunca é exterminada por outra. O que a fulmina é sua incapacidade adaptativa. E o homem atual nisso tudo? Viver na sociedade contemporânea é um ato darwiniano? Sim e não. Longe de mim defender o darwinismo social. Spencer fez isso e foi criticado, com justa razão, pelo simples fato de ter esquecido que possuímos qualidades inexistentes nos bichos. A compaixão, por exemplo, nos estimula a proteger os menos aptos à sobrevivência. Não, não somos orientados puramente pelo darwinismo em nossa evolução social. Apenas o fomos enquanto espécie.

Entretanto, há um lado do pensamento do inglês sobre o qual precisamos prestar atenção total – a tal adaptação. Em um mundo cuja principal característica é a velocidade da mudança, quem não a percebe e não a compreende perde a qualidade de viver em harmonia com seu espaço. Uma empresa, por exemplo, é um organismo vivo que habita um ecossistema chamado mercado, e que está em constante transformação. Clientes mudam, tornam-se mais exigentes, concorrentes ficam mais competitivos, novas tecnologias surgem, solavancos na economia e na política. Mudanças que exigem adaptação permanente.

O mesmo vale para nossas carreiras. Difícil manter a performance profissional se não estivermos estudando, aperfeiçoando o que fazemos, nos transformando. Quase impossível viver sem o auxílio das tecnologias modernas. Não à dependência, sim ao uso racional e produtivo. Adaptação em estado puro.

Mas, cuidado, adaptação não é acomodação. Alguém acomodado apenas aceita as coisas como são, a vida como chega. O adaptado interage, entende, muda, mas não se acomoda. A adaptação ativa é protagonista, atuante. É a maravilhosa capacidade humana de acreditar e de mudar para melhor. Que nosso pacto com a evolução, principalmente da consciência, nunca tenha fim, antes, seja sempre um novo começo. ■

---

**EUGENIO MUSSAK** *escreve para* VIDA SIMPLES *desde sua origem, e diz que evoluiu, mas não se acomoda jamais.*

# Relações mais genéricas

Estamos passando por mudanças bastante profundas na nossa maneira de ser e de amar e precisamos refletir sobre isso

POR *Diana Corso*

AS PEQUENAS brincavam de boneca, absortas no chão da sala, quando a mãe escutou o seguinte diálogo:

— A minha tá namorando!

— Homem ou mulher?

— Homem.

As duas meninas são fruto de famílias heterossexuais e não convivem com casais homoeróticos. Tampouco tiveram na escola uma educação voltada para a variedade de identidades de gênero, onde sofreriam algum tipo de doutrinação, como é temido por fundamentalistas. Elas têm 8 anos e nasceram numa época diferente da dos seus pais.

Na mesma linha, uma jovem de 20 e poucos anos me explicava ser 70 por cento heterossexual e 30 por cento homossexual. Ela não sabe se será sempre assim ou se teve azar com seus encontros com outras mulheres. Suas amigas respondem a outras percentagens, mas nenhuma considera-se gay. Elas seriam classificadas como bissexuais, a letra B de LGBTT (Lésbicas, Gays, Bissexuais, Travestis, Transexuais) - porém uma classificação começa a tornar-se sem sentido quando as categorias diluem-se umas nas outras.

Um número cada vez maior de jovens assume hoje a atração por pessoas do mesmo gênero ou transita amorosamente entre amar iguais e diferentes. O que muda é a percentagem. Isso para falar de amor. Quanto à identidade sexual, ou seja a atribuição de gênero masculino ou feminino, ainda causa curiosidade, porém não mais espanto, conhecer uma mulher que tenha nascido homem ou vice-versa. Ao conviver com pessoas transgênero ou travestis, o olhar dos mais velhos resiste: ficam procurando os detalhes, em busca dos indícios da fraude, mostram curiosidade com a dinâmica de sua vida sexual. Considerá-los aberrantes é no mínimo cômico. Como se, entre os cisgêneros (que assumem a mesma identidade sexual da aparência anatômica do seu corpo ao nascer), houvesse alguma naturalidade no processo de sentir-se autêntico no corpo que os representa.

Como mulher, apesar de ter preenchido todas as etapas às quais minha anatomia e meus hormônios me predispuseram, acho que nunca chegarei a sentir-me genuinamente feminina. A escritora Simone de Beauvoir avisou que não nascemos mulheres, tornamo-nos, infinita e interminavelmente. O corpo nunca fica pronto: tinge, alisa, depila, preenche, paralisa, define, maquia, tatua, enfeita. Para os homens, cuja vida era fazer coisas consideradas masculinas, agora não basta ser, tem que parecer ostensivamente.

No que diz respeito às questões de amor, já não é preciso ter uma definição unívoca entre homo e heteroerotismo, é possível oscilar, ou não. Nas aparências, os exageros e hipertrofias que observamos em termos de músculos, tórax, seios, cinturas, traseiros, lábios, cabelos e coxas correspondem a ênfases apelativas. Funciona dentro do princípio de que aquele que mais grita é também quem mais teme a incerteza.

Senhores e senhoras, as bonecas já são livres para amar quem elas quiserem, não se assustem se, em breve, até elas assumirem uma aparência mais andrógina. ■

---

**DIANA CORSO** *é autora do livro* Tomo Conta do Mundo - Conficções de uma Psicanalista.



RETRATO *Paula Fabrizio*

# A gente já entendeu

Em vez de transformar a própria mente, fazemos mais um evento cheio de boas ideias e novas teorias

POR *Gustavo Gitti*

NO FIM DE UM ensinamento do lama Padma Samten, por volta de 2002, me aproximei, todo orgulhoso, e disse: "Acho que já compreendi as visões mais elevadas, mas nada mudou!" O lama respondeu: "Então agora é o momento de sentar em silêncio". Logo depois avisou que haveria um retiro de prática começando no dia seguinte. Não fui, demorei mais dois anos para tanto.

Nossa cultura é tão teórica que parece que o único jeito de começar a fazer algo é primeiro ler. O livro funciona como um substituto da prática – eu não preciso agir, pois já comprei vários livros sobre isso. Quando a pessoa pede por livros sobre meditação, costumo sugerir grupos de prática e professores qualificados. Se alguém pergunta por textos sobre traição, melhor conversar sobre como aproveitar a situação para iniciar um treinamento que dure a vida inteira, não algo paliativo.

Nós somos como uma pessoa que deseja ir a Barcelona, mas não pesquisa passagens, não sabe onde ficar, não conversa com quem já foi... Se alguém pergunta como chegará a Barcelona, ela diz: "Tô tentando!" Isso é pensamento mágico. Do mesmo modo, sempre que alguém disser "Tô aprendendo a lidar com minha raiva", a grande pergunta que precisamos fazer é: como? Exatamente de que modo você está fazendo isso? Qual o método?

Ler e assistir a palestras são métodos pelos quais cultivamos um corpo torto na cadeira e uma mente que se entretém com novos conteúdos. Ler não é um método que libera o ciúme na raiz, mesmo quando lemos sobre o ciúme, por exemplo. Passar de novo e de novo por situações aflitivas também não funciona como um método eficaz. A prática de sentar imóvel, soltar a fixação às histórias, relaxar as tensões mais sutis e depois investigar a natureza das perturbações olhando diretamente para seu surgimento interno, sim, com certeza, tal habilidade será muito útil em meio a uma crise.

A gente já teve dezenas de boas ideias, mas não foi suficiente para transformar a mente. Temos a crença de que vamos a algum lugar apenas pensando, conversando, trocando de conteúdos e narrativas. Nossa aposta na supremacia da mente discursiva nos leva a ignorar as camadas sutis onde a vida acontece: nós emocionais, desequilíbrios de ânimo, flutuações de energia, tensões, bolhas, qualidades e inteligências do coração. Porque mal olhamos para a sujeira de nosso mundo interno, somos reféns do autoengano ("Já sou espiritualizado..."), temos baixa imunidade contra picaretas da autoajuda e compramos mais e mais livros, técnicas e cursos isolados, que nos dão a sensação ilusória de que estamos avançando.

Nossa cultura teórica é produto de seres presos na cabeça, cheios de conceitos. Desconfio de qualquer transformação que não passe pela investigação em primeira pessoa do corpo e da mente, pelo contato direto com o sofrimento e por todos os cantos da vida cotidiana. A gente já entendeu, agora é hora de praticar. Como já ensinou o escritor argentino Jorge Luis Borges, "Tudo está dito: falta aposta." ■

---

**GUSTAVO GITTI** *é professor de TaKeTiNa (florescimento humano pelo ritmo). Seu site é gustavogitti.com*

# Sonhos de ontem e de hoje

Olhar para trás e relembrar os anseios de nossos antepassados é também um ótimo combustível para os próprios desejos

POR *Lucas Tauil de Freitas*

ONTEM, JÚLIA, minha filha caçula, voltou da escola com a tarefa de ouvir as narrativas de seus ancestrais. Sentamos juntos no sofá e contei a ela um pouco de nossa curta história de migrantes pobres vindos para o Brasil de Portugal, Espanha, Itália e Líbano. A partir da minha menina não sei mais do que cinco gerações.

A história que mais a tocou é também a que sai do meu peito com mais força. Minha avó, Marina de Carvalho Tauil, cresceu na pequena cidade de Caçapava, no interior de São Paulo. Era filha de Cristo e Maria. Em um tempo no qual a mulher existia apenas para criar os filhos e cuidar da casa, Marina sonhou em estudar. Seu pai, um homem sensível e carinhoso, a apoiou em sua paixão até que um ataque do coração o levou. Quando isso aconteceu, ela tinha apenas 10 anos.

A menina, que foi chacoalhada pela cena do pai que tombou à sua frente, logo levantou e sacudiu a dor, apenas para descobrir outra. Quando disse à mãe que ia voltar à escola, escutou que a família não tinha como pagar por seus estudos. Ali nascia a obstinação que meu bisavô plantou nela e, de certa forma, em mim. Acredito que é essa mesma obstinação que, hoje, me mantém vivo neste mundo de poucos sonhos e muitas coisas. Minha avó Marina procurou, então, o professor da escola e ouviu dele que quem ensina 12, ensina 13. Sua jornada foi marcada pela humildade de saber pedir ajuda e de fazer valer as oportunidades que a vida lhe deu. Concluiu o magistério e, depois, a faculdade de contabilidade. E, em meados do século passado, foi uma das primeiras mulheres a ter um alto cargo no tesourinho, atual imposto de renda.

Seus três filhos também foram para a universidade. O mais velho se formou médico. É cardiologista e cuida do mal que levou seu avô e um tanto dos seus tios. O Patau, como o chamamos, é um atleta de 60 anos, não bebe, não fuma e vai atrás do que a vida tem de melhor, nossas famílias e amigos. Júlia, minha pequena, ficou com os olhos molhados e aprendeu a sentir-se parte de algo maior do que ela. E eu me lembrei do barro com o qual fui amassado. Minha mania de sonhar vem de longa data. Lá do bisavô Cristo.

Hoje acordei em terra, longe do veleiro que nos últimos 13 anos foi a nave dos meus sonhos e que abrigou minha família em uma jornada de descobertas em torno de meio planeta. Estava feliz e com novos sonhos. Passei duas horas em frente ao computador com um amigo que, acredito, pode ser um dos meus parceiros na nova jornada à minha frente: sonho em mapear caminhos para que este planeta lindo, que conheci com minha família a bordo do veleiro Santa Paz, sobreviva à ganância e a estupidez da jovem humanidade. Nossa conversa gira em torno de um projeto de economia colaborativa e de compartilhamento de recursos. Sonhamos com um sistema de direito de uso de bens e produtos ao invés do atual modelo apoiado na posse. Saí do encontro revigorado, sem o cansaço que a tela do computador costuma dar. Acredito que podemos sonhar e viver nossa mais ousada imaginação. Vem comigo! ■

---

**LUCAS TAUIL DE FREITAS** *é um entusiasta de narrativas transformadoras e acredita que histórias são vacinas da alma.*



RETRATO *Paula Fabrizio*

A ARTE PARA
COLORIR
A QUATRO MÃOS
COM ROBERTO CAMASMIE

TEXTO E EDIÇÃO *Ana Holanda*

# Para entender a história recente do Brasil

Fizemos uma seleção de filmes que nos ajuda a compreender de maneira mais clara os dias de hoje — BIA MENDES

RELEMBRAR acontecimentos da história é essencial para entender o contexto atual. Para ajudá-lo nessa tarefa, convidamos a editora da revista AVENTURAS NA HISTÓRIA, Bia Mendes, para listar as películas que explicam momentos significativos como o fim da Segunda Guerra Mundial; o governo de Getúlio Vargas; e os anos de ditadura militar. Esses são apenas alguns de seus preferidos, mas, para quem quiser seguir nessa busca, Bia também indica *Chatô; Olga; Memórias do Cárcere;* e *O Que É Isso, Companheiro?* Prepare a pipoca.

① **GETÚLIO** O filme estrelado em 2014 por Tony Ramos e dirigido por João Jardim mostra os últimos 19 dias da vida do presidente considerado o mais importante do Brasil. O governo de Getúlio Vargas foi o mais longo do país, em dois momentos: o primeiro, de 1930 a 1945; o segundo, de 1951 a 1954 - quando morreu. A crise estabelecida no final do seu mandato é mostrada em detalhes, com foco em seus pensamentos, anseios, mágoas, até o momento em que, para não ter que renunciar, decide sair "da vida para entrar na história".

② **O ANO EM QUE MEUS PAIS SAÍRAM DE FÉRIAS** O cineasta Cao Hamburguer assina essa linda película de 2006, que conta a história de um menino de 12 anos, Mauro, que vê sua vida mudar da noite para o dia. Seus pais, militantes de esquerda, fogem para não serem presos pela ditadura, e dizem ao filho que decidiram tirar férias. O menino vai para a casa do avô paterno, que morre no mesmo dia. A ele resta ficar com o vizinho do avô. O filme relata o novo cotidiano de Mauro, entre a saudade e a espera pelos pais, em plena Copa de 1970.

③ **CORAÇÕES SUJOS** Em 1945, ao final da Segunda Guerra Mundial, um grupo de japoneses de uma colônia no interior de São Paulo se recusa a acreditar que o Japão se rendeu. Eles acham que a notícia é falsa e foi forjada pelos Aliados. Com esse pano de fundo, o filme conta a história da família do fotógrafo Takahashi, que é convencido por esse grupo a matar os compatriotas que aceitam a derrota japonesa, os chamados *makegumi*, ou de coração sujo. O longa teve direção de Vicente Amorim e foi lançado em 2011.

FOTOS DIVULGAÇÃO

# Frutas à mão

No verão, é possível encontrá-las em grande quantidade e também incrivelmente doces. O ideal é saboreá-las *in natura*. Mas, para os momentos em que isso não for possível, vale ter outras alternativas saudáveis ao alcance das mãos

A marca BIO2, conhecida pelas barras de cereais, acaba de entrar no mercado dos sucos orgânicos. As bebidas não têm adição de açúcar, corantes ou aromas artificiais. Em diversos sabores, a embalagem de 1 litro custa R$ 12,60.

BIO2 | bio2organic.com.br

A proposta é ser um produto natural, composto apenas por frutas. O squeeze Pic-me será distribuído, inicialmente, no Rio e em São Paulo. Mas o objetivo é que esteja nas prateleiras de todo o país. Cada um sai por R$ 6,49.

PIC ME | picmenatural.com.br

A cobertura, feita com frutas e sem conservantes ou aromas artificiais, é a novidade da Queensberry. Nos sabores morango, frutas vermelhas, mirtilo e cereja amarena, o doce acompanha sorvetes, bolos e tortas. Custa, em média, R$ 8,50.

QUEENSBERRY | queensberry.ind.br

O suco da Le Verger vem em uma simpática garrafa de vidro de 280 ml ( de R$ 6 a R$ 8). Pode ser encontrado no Rio, São Paulo, Minas e Santa Catarina. A bebida não tem adição de açúcar, conservantes ou corantes.

LE VERGER | sucosleverger.com.br

## De bar em bar

Os botequins fazem parte do cenário e da cultura do carioca. Para preservar a memória desses lugares, os jornalistas Paulo Thiago de Mello e Zé Octávio Sebadelhe tiveram a (nem um pouco) árdua tarefa de mergulhar nesse universo. O resultado pode ser conferido em *Memória Afetiva do Botequim Carioca*, que traz 26 verbetes sobre os botequins que acompanharam as transformações da cidade. A obra conta fatos interessantes sobre a arquitetura, a história, as bebidas e os famosos quitutes desses lugares. E, claro, revela alguns de seus personagens - famosos e anônimos. O Café Nice, por exemplo, era ponto de encontro de compositores como Noel Rosa, Pixinguinha, Francisco Alves e Aracy de Almeida.

**MEMÓRIA AFETIVA DO BOTEQUIM CARIOCA**
Paulo Thiago de Mello e Zé Octávio Sebadelhe, Editora José Olympio, R$ 65

## Catálogo saboroso

A chef Ana Luiza Trajano, de São Paulo, é apaixonada pelos sabores do Brasil. Prova disso é que há mais de dez anos ela dedica parte do seu tempo para pesquisar os ingredientes e os modos de fazer da nossa cultura, tão diversa. Ana já se embrenhou em diversas regiões, conheceu gente de cidades distantes e desvendou temperos que boa parte de nós nem sequer ouviu falar - tampouco conseguiu provar. Todo esse vasto conhecimento foi reunido numa obra incrível, *Misture a Gosto - Glossário de Ingredientes do Brasil*. São mais de 500 ingredientes, devidamente fotografados e catalogados. O livro é também um legado que ajuda a manter viva a história alimentar do nosso país e, dessa maneira, a nossa própria história.

**MISTURE A GOSTO - GLOSSÁRIO DE INGREDIENTES DO BRASIL.** Ana Luiza Trajano, editora Melhoramentos, R$ 179

## Peanuts para a vida

"Não existe nada mais agradável do que um belo sorriso... dentro dos limites do razoável, é claro." A frase é do adorável personagem Charlie Brown, o garotinho e dono do cão mais famoso dos quadrinhos, Snoopy, e que faz parte de *Seja Valente*, livro que compõe a série *A Sabedoria de Peanuts para a Vida*. Por enquanto são quatro volumes. O livro traz ilustrações da turma formada por Snoopy, Charlie Brown, Linus e Lucy e frases simples mas que nos ajudam a refletir sobre o nosso cotidiano. *Peanuts* é uma criação do cartunista americano Charles Schulz e ficou famosa a partir da década de 1950. Primeiro como tirinha de jornal, depois como livros e animações. E o interessante é perceber que o sucesso e a empatia dessa turma perdura até os dias de hoje.

**SEJA VALENTE.** Charles M. Schulz, editora L&PM, R$ 18,90

FOTOS DIVULGAÇÃO; [1] ROGÉRIO PALLATA ILUSTRAÇÃO IRINA VANEEVA/SHUTTERSTOCK

# DESENHO PARA TODAS AS IDADES

Animação feita em stop motion sensibiliza para a importância da alimentação saudável de um jeito lúdico e gracioso

A ANIMAÇÃO *SUPER PLUNF* conta a saga de um menino e seu coelho de estimação em busca da "comida de verdade". O garoto só se alimenta com pratos prontos, fornecidos por uma máquina, e seu coelho detesta o sabor artificial dessas refeições. Para aplacar a fome do animal, ele percorre diferentes cozinhas, que representam momentos diversos da nossa história alimentar, e jeitos de preparar variados, do cozimento a gás ao fogão a lenha. O mais bacana dessa animação, que tem singelos nove minutos, é que foi produzida por uma equipe diversa de professores e estudantes do Laboratório de Pesquisa em Imagem e Som (Lapis) da Universidade Federal de Santa Catarina, ligado ao departamento de História do Centro de Filosofia e Ciências Humanas. A animação foi exibida, ano passado, para as escolas da rede municipal de Florianópolis e agora está disponível na web. Vale assistir. A saga do garotinho e seu coelho é de uma delicadeza só.

SUPER PLUNF | superplunf.com.br

## Bijuteria com essência

O ACESSÓRIO da foto é da Estilo de Ser. Um ateliê que funciona em um espaço na Serra da Cantareira, uma das poucas áreas verdes da cidade de São Paulo. O lugar vive rodeado por saguis, esquilos e tucanos. As artesãs, todas mulheres, produzem nesse cantinho inspirador peças no estilo boho, que une o hippie, o étnico e o folk. O boho está presente também na filosofia de vida dessas mulheres, que acreditam na liberdade, no amor e no respeito à natureza. Todas as peças são feitas com materiais rústicos, como pedras, metais e tecidos. O japamala custa a partir de R$ 88.

ESTILO DE SER
www.estilo-de-ser.com

[1]

"Tem uma família de saguis que passa com frequência ao lado da minha casa. Um dia, consegui fazer este registro. Vê-los é sempre muito divertido. Eles sobem nos fios e param para descansar no muro, onde em geral se alimentam. Estão sempre famintos. Oferecemos a eles frutas, ou melhor, bananas, que eles amam. É uma ajuda consciente. Nesses momentos, aproveitamos para observar o comportamento do grupo e o treinamento dos filhotes. Descobrimos que é o macho quem carrega e educa os pequenos, que aprendem levando muitos tombos. Todos os saguis estão sempre atentos e trocam sinais. A sobrevivência deles, afinal, depende do empenho do grupo. Esse hábito de observar a natureza nos ensina muito e manda mensagens urgentes sobre cuidado e respeito"

— *Kelly Santos,* Amparo, SP

**VIDA SIMPLES** quer saber como você enxerga as ruas, as cenas, os personagens da sua cidade. Mande sua fotografia para *vidasimples@maisleitor.com.br*